fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 1

CINÉMA
Soeur Sourire

ÉLECTIONS
COMMUNAUTAIRES

PORTRAIT
Jean-Paul Demers

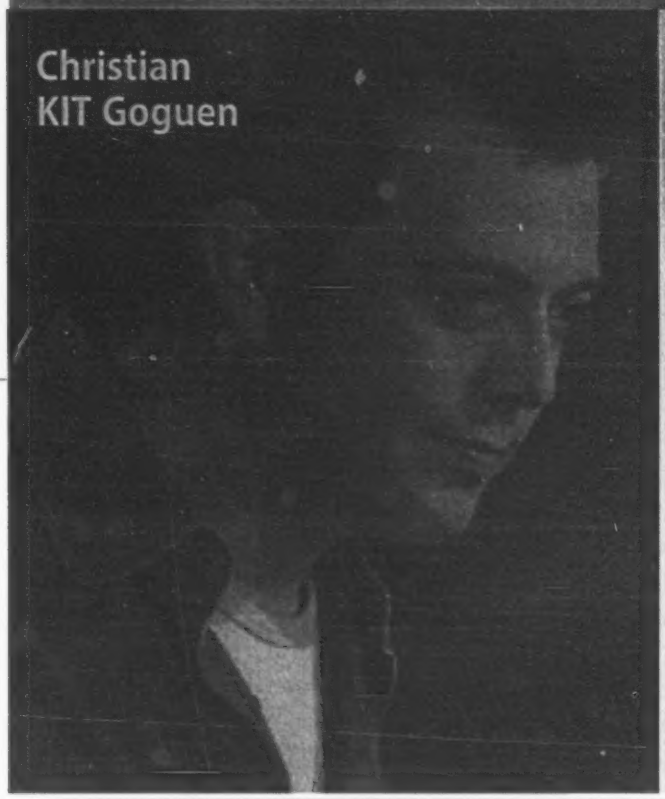
L'INFO-LIEN

LE JOURNAL FRANCOPHONE DE LA RÉGION DE FREDERICTON

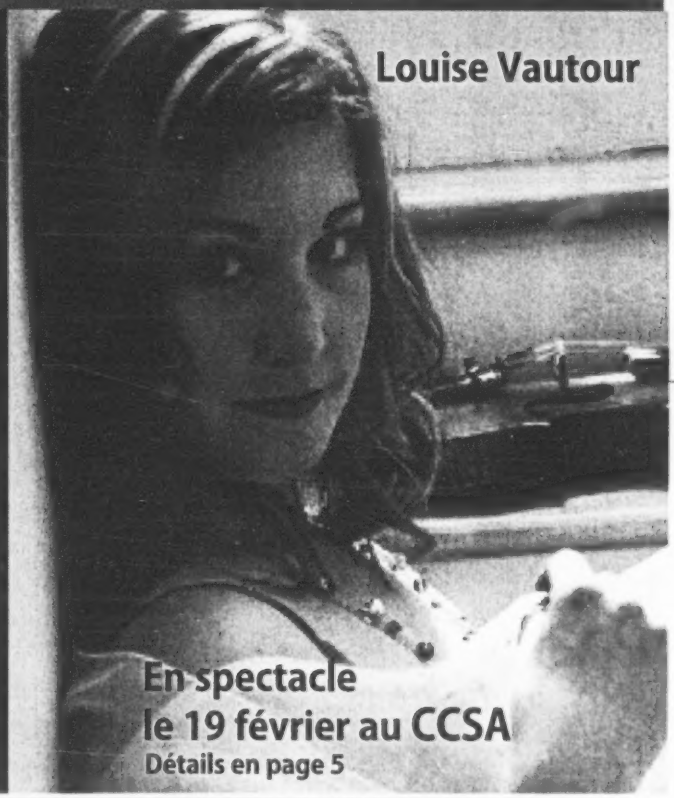
GRATUIT

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Volume 22 - Numéro 02 - Février 2010



Christian
KIT Goguen



Louise Vautour

En spectacle le 19 février au CCSA

Détails en page 5

Centre de santé
NOREEN RICHARD
Health Centre

Le Centre de santé Noreen-Richard a maintenant un nouveau logo. La fleur qui pointe vers le haut, regardant vers l'avenir, nous rappelle la nature humaine et sa fragilité. Rayonnante d'énergie, elle symbolise aussi le dynamisme de nos collectivités et la santé de ses membres. Les couleurs principales, le vert et le bleu, représentent respectivement la santé et le savoir. Au centre de cette fleur stylisée, comme un soleil dans notre quotidien, se trouve la couleur jaune-orange, aussi couleur associée à la joie et à la vitalité. Ce logo a été créé par Brian Graphic Design de Moncton.

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 2

sommaire

3	Quelques mots du directeur général
4	Portrait du mois - *Jean-Paul Demers*
6, 8 et 9	Arts et spectacles
7	Cinéma - *Soeur Sourire*
11	Activités
12 à 14 et 22	Organismes
17	Chronique santé
19	Nouveautés à la bibliothèque
20	Les lectures de Guylaine
24	Des nouvelles de la Maison des jeunes
27	École Arc-en-ciel
28	Formation jeunesse
29	Ma vie
30	Les fabuleuses recettes de Juliette
30	Les trucs et astuces de Juliette

TAYLOR
printing group inc.

Le seul imprimeur certifié
FSC au Nouveau-Brunswick

Pour nous joindre :

225-A, Boulevard Alison
Fredericton, N.-B.
E3C 2S5

Tél. : 506-454-6200
Sans frais : 1-888-268-1777

sales@tpgi.ca

équipe du CCSA

Directeur général
Stéphane Leclair
sleclair@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe exécutive
Sylvette Drisdelle
sdrisdelle@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur de la programmation
Paul Chaddock
pchaddock@centre-sainte-anne.nb.ca

Coordonnateur jeunesse
Marc Allain
mallain@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des communications
François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services financiers
Guy Collette
gcollette@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services à la clientèle
Stéphane Sirois
ssirois@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe administrative-réception
Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de projets
Nathalie Zicat
nzicat@centre-sainte-anne.nb.ca

Régisseur technique
Maxime Guérette
mguerette@centre-sainte-anne.nb.ca

Superviseur de l'entretien et de la conciergerie
Gilles Losier
glosier@centre-sainte-anne.nb.ca

Préposés à l'entretien
Wilfred Cyr et Yves Pelletier

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Préposés à l'accueil
Paul Steeves, Alex Nowicki, Johnathan Duke, Benoît Vachon-Gravel et Kevin Duchesne-McCarthy

Conseil d'administration 2009-2010

Pierre Cormier, président, Thierry Arseneau, vice-président, Éric Levesque, trésorier, Barbara J. Dugas, présidente du comité de programmation-marketing, Françoise Bélanger, Alain Boisvert, Robert Duguay, Bill Ferguson, Caroline Lafontaine, Christiane Guérette et Willy Wilondja.

Pour nous joindre

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.) E3B 5W7
Tél.: 453-2731 Téléc.: 453-3958

info@centre-sainte-anne.nb.ca

www.centre-sainte-anne.nb.ca

Heures d'ouverture régulières du CCSA: du lundi au dimanche de 8 h à 23 h

Tarifs publicitaires pour L'Info-lien: www.centre-sainte-anne.nb.ca sous *Info-lien*

Rédaction

Textes: François Albert avec la collaboration de Guylaine Perron et de plusieurs membres des organismes accrédités du CCSA.

Mise en page: François Albert

Révision: François Albert et Guylaine Perron

Collaboration spéciale: Norbert Gauvin

NDLR: L'utilisation du genre masculin dans les textes n'a pour objet que d'en alléger la lecture et inclut aussi bien le féminin. L'acronyme CCSA signifie Centre communautaire Sainte-Anne.

Date de tombée

Info-lien de mars: 15 février

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 3

Quelques MOTS du DIRECTEUR GÉNÉRAL

Stéphane Leclair
sleclair@centre-sainte-anne.nb.ca

Nouvel organisme au CCSA

Les aînés de la région sont très engagés

Les aînés francophones de la région de Fredericton ont du pain sur la planche et jonglent avec plusieurs projets. Outre leurs activités sociales et communautaires, ils sont encore très engagés dans l'évolution de leur communauté.

L'Association des aînés de la région de la Capitale (AARC) vient tout juste d'être accréditée au nombre des organismes du CCSA. Les buts principaux de cet organisme sont de rassembler les aînés francophones de la région et évaluer leurs besoins collectifs; prendre les moyens nécessaires pour combler les besoins collectifs des aînés francophones de la région; représenter les intérêts des aînés francophones de la région auprès des autorités compétentes; et de collaborer avec les autres organismes ayant intérêt au mieux-être des aînés.

Toute personne intéressée aux buts et aux activités de l'AARC peut devenir membre actif en se conformant aux conditions suivantes: avoir 50 ans et plus; être préférablement résidant de Fredericton ou des régions environnantes; et accepter d'oeuvrer et de travailler gratuitement à la poursuite des buts de l'organisme.

Marcel Thébeau est le président de ce nouvel organisme. Les personnes qui aimeraient se joindre à l'AARC peuvent communiquer avec lui au 459-5725 ou à Michotheb@yahoo.ca.

En collaboration avec, entre autres, l'Université du troisième âge de la Capitale (UTAC), la Société des enseignants et enseignantes retraités de la Capitale (SERF) et le CCSA, l'AARC concentrera ses premiers efforts en vue de l'obtention future d'un foyer de soins francophone à Fredericton.

Avec l'aide d'un comité de travail, une rencontre publique est prévue ce printemps (la date est à confirmer) au CCSA afin de permettre à la population de la région de Fredericton de discuter de la possibilité d'offrir des services d'un foyer de soins pour les francophones.

D'ici cette rencontre, plusieurs acteurs clés de notre communauté seront conviés à des sessions de travail afin de réfléchir et d'échanger au sujet de ce nouveau projet qui tient à coeur à plusieurs personnes.

Grâce à une contribution du ministère des Affaires intergouvernementales du N.-B., le groupe de travail GénérActions vient tout juste d'être formé. Il s'agit d'un regroupement d'adolescents et d'aînés dont le mandat est d'organiser des activités communautaires bénéfiques pour l'ensemble de notre collectivité. Un autre projet qui promet!

L'UTAC a reçu la somme de 25 000 $ dans le cadre du programme *Nouveaux horizons pour les aînés* (détails à la page 21). Une partie de ce montant permettra d'aménager au CCSA un centre de ressources pour les personnes aînées de la région de Fredericton. Ce centre de ressources communautaires leur donnera accès à des renseignements, entre autres sur les modes de vie sains, la prévention des maladies, la gestion des soins thérapeutiques. L'UTAC travaillera de près avec l'AARC et la SERF afin de mener à terme ce dossier.

Là-dessus, je félicite nos aînés pour leur présence et leur engagement et je vous souhaite un excellent mois de février!

SERVICES EN FRANÇAIS

Répertoire des professionnels de la santé

Le Répertoire des professionnels de la santé qui offrent des services en français dans la région de Fredericton est maintenant à jour. Les personnes intéressées peuvent consulter ce Répertoire sur la page d'accueil du site Web du CCSA au www.centre-sainte-anne.nb.ca sous la rubrique *Babillard*.

Si vous connaissez des professionnels de la santé qui manquent à l'appel, communiquez avec Nathalie Zicat au 453-2731 ou à nzicat@centre-sainte-anne.nb.ca

Semaine du patrimoine

du 8 au 15 février

Soyez de la partie!

www.gnb.ca/patrimoine

New Nouveau Brunswick CANADA

DITES-LE À VOS AMIS...

ABONNEZ-VOUS!

Ajoutez votre nom à la liste d'envoi du *Dites-le à vos amis*... Il s'agit d'un courriel hebdomadaire qui est envoyé tous les jeudis et qui vous informe de toutes les activités en français présentées au CCSA et même ailleurs.

Pour vous abonner: François Albert à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca ou au 453-2731.

C'est FACILE et c'est GRATUIT!

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 4

PORTRAIT DU MOIS
JEAN-PAUL DEMERS

Par François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Sportif, actif, autoritaire, cet homme de coeur semble avoir de l'énergie en quantité illimitée. Il sait où il s'en va et après plus de 30 ans comme enseignant à l'école Sainte-Anne (ÉSA), il est difficile d'imaginer qu'un jour, il ne fera plus partie de la vie quotidienne de cette école... et des élèves.

Jean-Paul Demers est né à Chatham au Nouveau-Brunswick (ville maintenant appelée Miramichi) en avril 1961. Trois ans après sa naissance, sa famille et lui ont déménagé au Labrador, plus précisément à Wabush, une ville qui à l'époque comptait environ 5 000 habitants.

Son père Armand (originaire de Charny au Québec), a travaillé dans les mines presque toute sa vie et sa mère, Edna Mazerolle (de Baie Sainte-Anne) est demeurée à la maison pour élever les enfants. Armand Demers est décédé il y a cinq ans, et Edna demeure maintenant à Loggieville, situé près de Miramichi. Jean-Paul est l'aîné de trois frères et de trois sœurs: « Il y a peu d'années qui nous séparent... ma mère eu sept enfants en 6 ans et demi! »

Renée, Ivan, Line et Marc habitent Fredericton alors que Lisa est à Fort McMurray (Alberta) et Richard à Mississauga (Ontario).

Jean-Paul a fréquenté l'école anglaise où, à un très jeune âge, il a développé une passion pour les sports. Il les pratiquait tous: soccer, baseball, basketball, volleyball, etc. Cette passion est encore bien ancrée en lui aujourd'hui. Il était aussi très engagé dans la vie scolaire en étant membre de plusieurs comités, en faisait du bénévolat et en jouant de la guitare: « Plusieurs personnes ne savent pas que je joue de cet instrument. En fait, j'ai débuté avec la harpe pour ensuite me tourner vers la guitare. Et en compagnie de mes frères et sœurs, nous avons remporté plusieurs prix dans des festivals de musique. »

En 1978, à l'âge de 17 ans, Jean-Paul a débuté ses études en éducation physique à l'Université du Nouveau-Brunswick (UNB) à Fredericton; il voulait devenir enseignant. Il s'agissait d'une voie toute à fait naturelle pour cet homme tant sportif. L'année suivante, il a débuté des stages de formation à l'ÉSA et il est aussi devenu entraîneur pour les équipes de soccer, de basketball et de volleyball.

Pendant ses études universitaires, presque tout son temps était passé entre le campus de l'UNB et le Centre communautaire Sainte-Anne: « Pendant ces 4 ans, j'étais très occupé et faute de temps j'ai même dû quitter l'équipe de volleyball de l'UNB dont j'ai fait partie pendant un an. »

En 1980, Jean-Paul a fait la rencontre de Jennifer Plue, celle qui deviendra deux ans plus tard son épouse. Née à Schefferville au Québec, elle a grandi à Labrador City. Ils se sont rencontrés au cours de l'été alors que Jean-Paul, en pause de ses études universitaires, allait travailler au Labrador. Jennifer était une amie d'une des sœurs de Jean-Paul: « Nous avons cliqué assez rapidement car elle était (et elle est toujours) une grande sportive. »

Après presque 30 ans de mariage, Jean-Paul et sa femme font encore beaucoup d'activités ensemble: « Nous sommes presque toujours ensemble; ça nous rend heureux et on apprécie notre compagnie ».

Deux enfants sont nés de cette union: Sacha en 1988 (elle étudie en kinésiologie et en éducation à l'UNB) et Philippe en 1989 (après deux ans à l'université, il se trouve sur le marché du travail). Comme leurs parents, les deux sont très sportifs: « Nous avons passé beaucoup de temps sur la route à suivre les enfants dans leurs nombreuses activités sportives, mais c'était un grand plaisir de les voir grandir avec leurs nombreux succès et cette chance qu'ils ont eu de voyager et de vivre différentes compétitions sportives. »

En mai 1982, Jean-Paul a obtenu son baccalauréat et la même journée, il a reçu un appel qui le convoquait à une entrevue pour un poste disponible à l'ÉSA... poste qu'il a obtenu.

L'année 1982 en est une de premières pour Jean-Paul: il a obtenu son diplôme universitaire, il s'est marié en juillet, il a acheté sa première voiture en août et il a débuté son métier d'enseignant en septembre.

Être enseignant est un défi de taille, une véritable vocation. Jean-Paul fait partie de ceux qui ont cette flamme dans les yeux, cette envie de faire une différence dans la vie des élèves.

« C'est un métier qui peut être ingrat car on ne voit pas immédiatement les résultats de notre travail. Une discussion avec un élève pourra l'influencer positivement dans sa vie, le garder sur le droit chemin et souvent, on l'apprend seulement des années plus tard lorsqu'on croise, par hasard, cet ancien élève », explique-t-il.

Au fil des ans, il a enseigné plusieurs matières: anglais, biologie, mathématique, chimie et il a

toujours enseigné au moins un cours d'éducation physique. Il est directeur adjoint de l'ÉSA depuis 2001.

Chaque année, depuis belle lurette, Jean-Paul Demers travaille de très près avec les finissants de l'ÉSA. Cet aspect de son travail est très gratifiant pour lui.

Sa collègue, l'enseignante Hélène Morin-Ouellette, considère qu'il a un grand impact sur la vie de tous les élèves, mais encore plus sur les finissants: « Si vous demandez aux finissants de l'ÉSA quel est un souvenir marquant de leur dernière année à l'école... il vont presque tous répondre: Jean-Paul Demers! Il créé un lien spécial avec eux et il contribue grandement à faire de leur dernière année une année mémorable; c'est un peu comme s'il était lui-même un finissant. »

Il est toujours très sportif et adepte d'activités plein-air; il pratique le kayak, le golf, le ski de fond et il possède un voilier... et il gratte encore quelques fois sa guitare, un talent qu'il préfère ne pas trop dévoiler.

« Tranquillement pas vite, je commence à me préparer pour ma retraite et ça m'énerve. Je prévois la prendre d'ici 4 ou 5 ans, mais mes plans peuvent changer. Il faut que je sois entouré de gens et j'aime travailler avec les jeunes. J'aime encore me lever tous les matins pour me rendre à l'école », dit-il.

Il est difficile de croire que Jean-Paul Demers prendra un jour sa retraite, mais chose certaine, soyez assurés qu'il sera toujours, d'une façon ou d'une autre, engagé dans la vie des jeunes et auprès de la communauté. Et nous l'en remercions...

Trois postes à pourvoir
Conseil communautaire **SAINTE-ANNE**

Si vous êtes intéressé à travailler avec une équipe dynamique et stimulante, à relever de beaux défis et à être au service d'une communauté vibrante, nous vous invitons à vous joindre au Conseil communautaire Sainte-Anne.

Trois postes sont à pourvoir au sein du Conseil et les mandats sont d'une durée de trois ans. Les nouveaux conseillers entreront en fonction au printemps prochain.

Le Conseil communautaire Sainte-Anne se compose de 11 membres, dont sept sont élus par la communauté, deux sont désignés par le lieutenant-gouverneur en Conseil et deux par le Conseil d'éducation du district 01.

Le comité exécutif se compose de la présidence, de la vice-présidence, de la trésorerie et de la présidence du comité de programmation-marketing.

Le Conseil communautaire Sainte-Anne se réunit au moins six fois par année.

Les trousses de candidature seront disponibles seulement à la réception du CCSA à compter du 18 février.

Les personnes intéressées ont jusqu'à 21 h, le 7 mars 2010 pour remettre le formulaire dûment rempli.

Les candidats doivent respecter les conditions suivantes:

a) habiter à l'intérieur des limites du territoire servi par le CCSA de Fredericton;

b) être membre de la communauté linguistique francophone et avoir au moins 18 ans le jour du scrutin et;

c) être inscrit sur la liste électorale reconnue aux fins d'élections (pour vérifier ou ajouter votre nom, veuillez vous adresser à la réception du CCSA au 453-2731).

Voici quelques dates à retenir pour les électeurs:

Votes anticipés

Le lundi 22 mars 2010 de 12 h à 21 h 30 à la réception du CCSA.

Bureau de scrutin

Le dimanche 28 mars 2010 de 10 h 30 à 13 h à la réception du CCSA.

Le lundi 29 mars 2010 de 9 h à 21 h 30 à la réception du CCSA.

Renseignements: 453-2731

Mise en candidature
Ordre des Bâtisseurs

L'Ordre des Bâtisseurs est décerné à des personnes qui oeuvrent dans le domaine du développement communautaire au sein de la communauté francophone de la région de Fredericton. Les personnes admises ont fait preuve de générosité et de leadership et ont été identifiées selon un processus établi par le comité de l'Ordre des Bâtisseurs du CCSA.

Un nouveau membre sera admis le dimanche 25 avril 2010, au CCSA, lors de la soirée Hommage aux bénévoles et Bâtisseurs.

Quarante-et-une personnes font partie de l'Ordre des Bâtisseurs qui a été créé en 2003 pour marquer le 25e anniversaire du CCSA (25 Bâtisseurs ont alors fait leur entrée à l'Ordre). En 2004, cinq personnes ont été admises, en 2005 quatre personnes, en 2006 trois personnes, en 2007 deux personnes et depuis 2008, une personne par année s'ajoute à l'Ordre des Bâtisseurs.

Les membres de la communauté sont invités à soumettre des candidatures pour l'Ordre des Bâtisseurs en remplissant le formulaire qui est disponible dans le présentoir du CCSA et au www.centre-sainte-anne.nb.ca dans la section *Babillard*.

Le Centre communautaire Sainte-Anne

La date limite pour remettre le formulaire dûment rempli est le vendredi 19 février 2010 à 16 h 30.

Vous pouvez envoyer les formulaires par courriel à sdrisdelle@centre-sainte-anne.nb.ca, par télécopieur au 506-453-3958 ou par la poste à l'adresse suivante:

Comité de sélection – Ordre des Bâtisseurs
Le Centre communautaire Sainte-Anne
715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.)
E3B 5W7

Renseignements: 453-2731

Joyeuse Saint-Valentin

« L'amour est une force plus formidable que toute autre. On ne peut le mesurer, mais il est assez puissant pour tout transformer en un moment. »
Barbara De Angelis

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 6

Christian KIT Goguen et Louise Vautour
Fougue et douceur

Reconnus pour leur participation aux différents spectacles de la troupe d'Ode à l'Acadie, Christian KIT Goguen et Louise Vautour poursuivent en parallèle des carrières solos.

Christian KIT Goguen, lauréat du Gala de la chanson de Caraquet en 2003, compte déjà deux albums à son actif: un premier, éponyme, sorti en 2005, suivi par *De l'ivresse à l'inconnu*, lancé en juin 2009.

Mars 2009 a marqué la concrétisation d'un grand rêve pour Louise Vautour: le lancement de son tout premier album intitulé *Traces*. Ce premier opus comporte plusieurs collaborations avec des artistes acadiens, entre autres, Patricia Richard, Nicolas Basque et Pastelle Leblanc.

Évidemment, ce spectacle en duo proposera des pièces de leurs albums respectifs. Ils s'accompagneront mutuellement, entourés des musiciens qui les entoureront le temps de cette tournée exceptionnelle.

Christian KIT Goguen et Louise Vautour seront sur la scène du théâtre Bernard-Poirier du CCSA le vendredi 19 février à 20 h. Les billets sont en vente à la réception du CCSA au coût de 23 $ pour les adultes et de 15 $ pour les étudiants.

Renseignements: 453-2731

Merci aux partenaires suivants:

Caisse populaire Beauséjour

- radarts -

Réseau atlantique de diffusion des arts de la scène

5 à 7
du vendredi

Le vendredi, les 5 à 7 du CCSA sont des incontournables afin de débuter le week-end du bon pied.

Voici l'horaire des prochains 5 à 7:

5 février
Kevin Annett et Maxime Guérette

12 février
Daniel Léger et Christien Belliveau

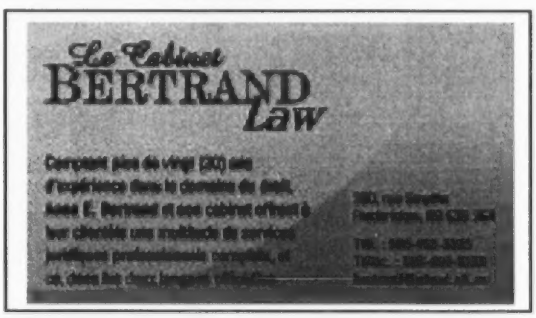
19 février
Le 5 à 7 fait relâche

26 février
Jean-Philippe Martin

5 mars
Le 5 à 7 fait relâche

Les 5 à 7 du vendredi du CCSA ont lieu au James Joyce Irish Pub du Crowne Plaza situé au 659, rue Queen. Un menu spécial est offert sur place et l'entrée est libre.

CJPN - Radio Fredericton est le partenaire officiel des 5 à 7 du vendredi.



NOVA ÉLECTRIQUE LTÉE
200, Urquhart Crescent
Fredericton (N.-B.) E3B 8K5
novaelectric@nb.aibn.com
Tél.: 452-1123

Téléc.: 457-1363

CAMILLE N. ALBERT, ING. P.
président

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 7

Un drame biographique

Sœur Sourire est une histoire émouvante basée sur la vie d'un personnage historique passionnant, Jeannine, jeune fille belge devenue en 1961 une nonne composant et chantant un succès mondial *Dominique*.

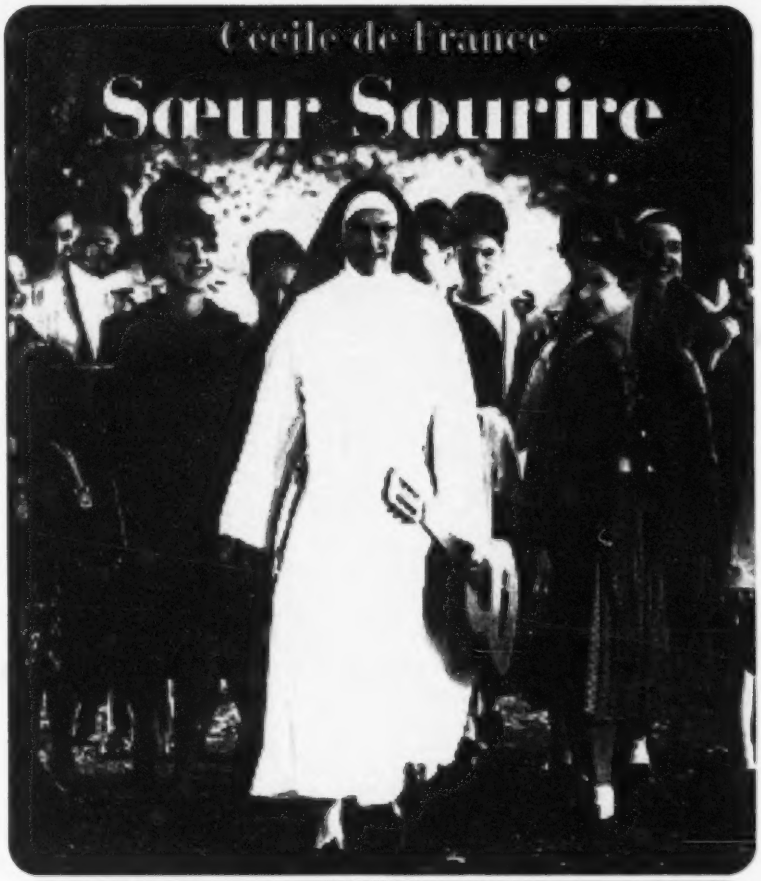
Le drame de cette jeune femme devenue « Sœur Sourire », c'est l'amour; Jeannine Deckers recherche le meilleur moyen de donner à d'autres l'amour qu'elle n'a hélas pas reçu de sa mère. Elle se lie à Annie, mais quand celle-ci tente de se rapprocher sentimentalement, elle s'enfuit. Jeannine rêve d'évasion, de partir en Afrique comme missionnaire.

Devant l'impasse familiale, elle se réfugie au couvent. Le caractère de Jeannine s'épanouit au couvent. Mais la Mère supérieure exige son obéissance totale et se heurte à sa forte personnalité et à sa spontanéité, ce qui donne souvent lieu à un humour inattendu.

Dans un moment de bonheur, elle compose *Dominique*, que l'Église utilisera pour rajeunir son image. Cette chanson devient un tube mondial à son insu, et quand elle se rend compte combien elle a été utilisée par l'Église, elle quitte le couvent et retrouve Annie.

Accablée de dettes par le fisc qui lui réclame des impôts sur des bénéfices perçus par l'Église, elle décide avec Annie de s'évader définitivement.

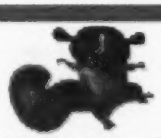
Cécile de France joue avec brio le rôle de Jeanne Deckers, alias Soeur Sourire.



***Soeur Sourire* sera présenté le mardi 16 février à 19 h au cinéma Empire situé au centre commercial Regent. Les billets seront en vente seulement au cinéma. D'une durée de 120 minutes, ce drame biographique France-Belgique, qui s'adresse à tous les publics, sera présenté en français sans sous-titre anglais. Site officiel du film au http://www.soeursourirefilm.be/**

FILM POUR TOUTE LA FAMILLE

Madagascar 2: la grande évasion



Toutes les adorables créatures de Madagascar sont de retour: le lion Alex, le zèbre Marty, la girafe Melman, l'hippopotame Gloria, le roi Julien, Maurice et les pingouins... aucun ne manque à l'appel. Après s'être échoués sur les rivages lointains de Madagascar, les anciens pensionnaires du zoo de Central Park rencontrent pour la première fois leurs familles respectives dans leur habitat naturel. Une occasion unique de renouer avec leurs racines, mais aussi de mesurer le gouffre qui sépare la nature de la civilisation. De nouvelles aventures attendent nos amis sur la terre de leurs ancêtres, mais le souvenir de New York reste présent en chacun d'eux. N'est-ce pas là que doit finalement se jouer leur avenir?

D'une durée de 89 minutes, le dessin animé, *Madagascar 2: la grande évasion*, sera présenté le samedi 27 février à 13 h 30 au théâtre Bernard-Poirier du CCSA. Les billets seront en vente à la porte au coût de 2 $ pour les enfants et de 3 $ pour les adultes. Ce film est une présentation de la Maison des jeunes L'acAdo.

Renseignements: Marc Allain au 453-2731 ou à mallain @centre-sainte-anne.nb.ca

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 8

Théâtre populaire d'Acadie

3 farces de Tchekhov

En première partie, un monologue assez loufoque, *Les méfaits du tabac*, met en scène un homme qui, sous les directives de sa femme, doit livrer une conférence sur les méfaits du tabac. Il nous parlera de tout sauf cela, exprimant surtout comment sa femme porte les culottes et qu'il est à sa merci.

Suivra la plaisanterie *La demande en mariage*, qui prend plutôt les allures de chicanes vaudevillesques. Un père, sa fille et le voisin, dans une pièce créée en 1889 à Saint-Pétersbourg et qui connaîtra un succès immédiat et jamais démenti.

Puis, les trois comédiens reviennent dans une autre plaisanterie en un acte, *L'ours*. La jolie petite veuve madame Popova, propriétaire terrienne, et son vieux valet Louka reçoivent la visite impromptue de Smirnov, venu chercher l'argent que lui a emprunté le défunt mari de madame Popova. Le deuil de Madame fait place à la dispute et à des rebondissements aussi drôles qu'inattendus.

Le grand auteur russe, Anton Pavlovitch Tchekhov, sera porté à la scène acadienne avec Mélanie Léger, Mario Mercier, Marcel-Romain Thériault et le musicien Jean-François Mallet.

3 farces de Tchekhov sera présentée au théâtre Bernard-Poirier le jeudi 18 février à 20 h. Les billets sont en vente à la réception du CCSA au coût de 22 $ pour les adultes et de 14 $ pour les étudiants.

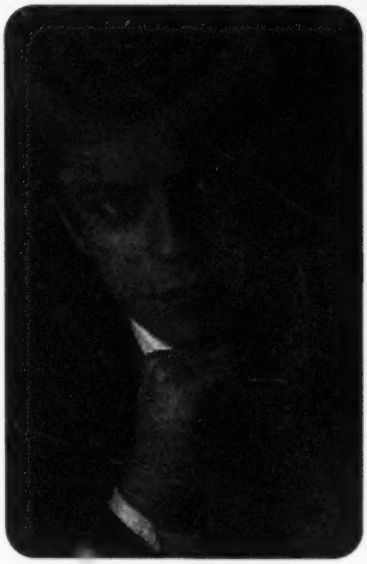
fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 9

Sergei Saratovsky
Du grand piano

Lauréat de nombreux prix dont le Prix pour le meilleur artiste canadien au Concours Musical International de Montréal, piano 2008, le 2e prix au Missouri Southern International Piano Competition en 2006 et le 1er prix au Concours international de musique de la ville de Porto en 1999, Sergei Saratovsky est un jeune pianiste d'exception.

Cet artiste de Vancouver a déjà donné de nombreux concerts en Russie (son pays natal), au Portugal, aux États-Unis et au Canada. Polyvalent et doté d'une insatiable curiosité, il vous fera découvrir les multiples facettes de son instrument avec Mozart, Schumann, Chopin en passant par Debussy et Lyapunov. Une éclatante envolée musicale...

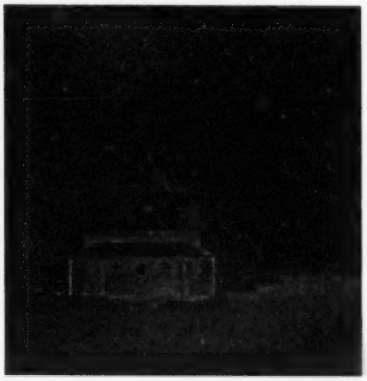
Présenté par les Jeunesses Musicales du Canada - Fredericton, ce concert sera présenté le vendredi 5 mars à 19 h 30 au théâtre Bernard-Poirier du CCSA. Les billets sont en vente à la réception du CCSA au coût de 23 $ pour les adultes et de 13 $ pour les étudiants. Les jeunes d'âge scolaire accompagnés d'adultes détenteurs de billets pourront entrer gratuitement.



Les Jeunesses Musicales du Canada
60e anniversaire - *Tournées vers l'avenir*
http://www.jeunessesmusicales.com

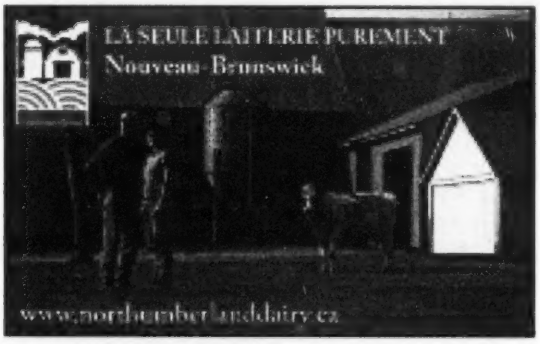
Arts et spectacles

RÉJEANNE GODIN MORIN
AQUARELLES



Les oeuvres de l'artiste peintre de la Péninsule acadienne, Réjeanne Godin Morin, sont en montre à la Galerie des Bâtisseurs jusqu'au 26 mars. Venez vivre un instant de bonheur et découvrir ces magnifiques tableaux. Entrée libre.

Renseignements: 453-2731



fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 10

Des nouveautés au CAFÉ OLÉ!

Permis d'alcool

Bonne nouvelle pour le Café Olé! qui vient tout juste d'obtenir un permis d'alcool. Bientôt (la date reste à confirmer), à compter de 16 h, du lundi au vendredi et les week-ends, les clients du Café Olé! seront en mesure de consommer des boissons alcoolisées. D'autres détails à venir...

Nouveau menu

Surveillez prochainement le nouveau menu du Café Olé!. Composé de plats tels que des ailes de poulet, des nachos, des bâtonnets de fromage, etc., ce nouveau menu sera disponible du lundi au vendredi, à partir de 16 h, et les fins de semaine. De plus, le Café Olé! offre un service de traiteur afin d'accommoder les personnes qui préfèrent ne pas cuisiner, peu importe l'occasion. Pour plus de détails, communiquez avec le Café Olé!

Soirées spéciales

Soirée artisanat et bricolage
Tous les lundis de 19 h à 22 h

Vous aimez le tricot, le crochet, le collimage (scrapbooking), la broderie? Apportez votre projet et venez rencontrer d'autres personnes qui partagent votre passion.

Jeux de société
Tous les mardis de 19 h à 22 h

Vous faites partie d'une équipe ou vous cherchez quelqu'un pour jouer à votre jeu de société favori? Que ce soit le scrabble, les dames ou les échecs, en passant par les cartes... venez vous amuser! Stéphane Michaud sera présent tout les mercredis du mois de février afin de proposer des jeux tels que Carcasonne, Puerto Rico, Agricola, Landlord, Powergrid.

Soirée francophones -francophiles
Tous les mercredis de 19 h à 22 h

Voici votre chance de faire rayonner la langue de Molière et aider quelqu'un à apprendre ou à améliorer son français. Tous les mercredis de 19 h à 22 h.

Coin boutique

Vous y trouverez plusieurs articles en français: livres (*Le tire-bouchon* de Mario Griffin), disques compacts, cartes de souhaits, dont une sélection intéressante pour souligner la Saint-Valentin. Il est aussi possible de commander certains articles.

Heures d'ouverture

Le Café Olé! est ouvert du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h, et les samedis et dimanches, de 8 h à 14 h. Il possible de réserver, en soirée les samedis et les dimanches, afin d'organiser des soirées spéciales.

Pour tous renseignements au sujet du Café Olé!, communiquez avec Line Viel au 451-2233 ou à cafeole@nb.aibn.com.

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 11

Cours de danse en ligne pour adultes

Ces cours seront d'une durée de 60 minutes. Un minimum de 10 inscriptions est requis.

DATE: tous les mercredis à compter du 10 février (pendant huit semaines)

HEURE: à 19 h

ENDROIT: au CCSA

BILLETS: 40 $ par personne, mais gratuit pour les membres de l'Université du troisième âge de la Capitale (UTAC)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

Yvonne Paulin au 455-1086

Professionnels de la santé... soyez présents

L'équipe du Centre de santé Noreen-Richard (CSNR) vous informe que le 20 février (détails en page 2) aura lieu la première journée santé mieux-être jeunesse, tandis que le 27 mars (détails à venir) se tiendra la première journée santé et mieux-être pour la population francophone de la région de Fredericton.

Lors de ces deux journées, le CSNR offrira divers choix d'ateliers, d'activités, de groupes de discussion, de tables rondes, etc. Pour cette occasion, le CSNR aimerait avoir des stands sur place pendant les pauses et le dîner. Ils permettront aux participants de connaître les services disponibles dans leur langue maternelle dans la région de Fredericton et aussi de transmettre des renseignements à propos des domaines de la santé et du mieux-être.

Alors, le CSNR invite les professionnels de la santé et du mieux-être à installer leur stand pendant ces journées afin de se faire connaître ainsi que promouvoir leurs services. Ceux qui auront des stands pourront participer aux activités proposées.

Si vous êtes intéressés à installer un stand pendant ces journées santé et mieux-être ou pour tout renseignement, veuillez communiquer avec l'équipe du CSNR au 474-4611 ou par courriel à CentreNoreenRichard@HorizonNB.ca

Société canadienne du cancer
Souper de la Saint-Valentin

Le groupe Cancer et Espoir se joint à la Société canadienne du Cancer pour vous inviter à un souper de la Saint Valentin. Par la même occasion, une vente aux enchères sera proposée aux participants et les personnes intéressées peuvent participer à cette vente en apportant divers articles. Les profits seront remis à la caisse du Relais pour la vie qui se tiendra au début de juin. Ce souper de la Saint-Valentin aura lieu le 13 février prochain de 19 h à 22 h au Ste-Anne's Court situé au 81, Duncan Lane. Les billets sont en vente au coût de 20 $ au bureau local de la Société canadienne du cancer situé au 346, rue Queen. Des reçus de 10 $ aux fins d'impôt seront émis. Renseignements: Pierrette Bossé-Millard au 357-1116 ou la Société canadienne du Cancer au 453-1551.

F&C

FOSTER & COMPANY

Avocats et Notaires

564, rue Prospect, bur. 100
Fredericton (N.-B.) E3B 9M3
Tél. : 506-462-4000 Téléc. : 506-462-4001
www.FandcLaw.com

Foster & Company, avocats-notaires, est une équipe dynamique et innovatrice, prête à vous servir dans tous les domaines du droit, spécialement en ce qui a trait aux blessures corporelles, au droit des assurances, au litige commercial et aux congédiements.

Ils offrent des services et des résultats de haute qualité, sans toutefois déroger à leur intégrité et à leur éthique professionnelle. Foster & Company se mérite une excellente réputation pour son équipe dévouée et ardente au travail.

+Blessures corporelles
+Droit des assurances
+Litige commercial +Congédiements

Isabel Lavoie Daigle, Tammy Moreau et J. Charles Foster

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 12

Organismes

Activités des **Chevaliers de Colomb**

Par Roberto LeBouthillier, Grand Chevalier

Championnat du lancer libre

Le conseil 8409 des Chevaliers de Colomb de la paroisse Sainte-Anne-des-Pays-Bas désire vous informer que le championnat du lancer libre aura lieu au gymnase de l'école Sainte-Anne un soir après l'école, au cours de la troisième semaine de février. La date exacte sera annoncée bientôt.

Les compétitions s'adresseront aux filles et aux garçons âgés de 10 à 14 ans qui fréquentent l'école Sainte-Anne ou l'école Arc-en-ciel. Un léger goûter (pizza) sera servi pendant les compétitions. Nous encourageons tous les jeunes à participer à cette belle compétition amicale.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Conrad Robichaud au 459-8526.

Compétitions de Défi-Soccer 2009

Le 24 octobre dernier a eu lieu les compétitions de Défi-Soccer des Chevaliers de Colomb au niveau de l'école Sainte-Anne. Sept élèves de l'école ont participé et cinq jeunes se sont qualifiés pour les compétitions au niveau du district.

Le 8 novembre ont eu lieu les compétitions au niveau du district. Une douzaine d'élèves des écoles Sainte-Anne et Arc-en-ciel ont participé. Les jeunes se sont bien amusés dans un esprit de compétition amicale.

Toutes nos félicitations à Martine Jomphe de notre communauté qui a gagné la compétition pour son groupe d'âge au niveau de la province, qui a eu lieu le 15 novembre dernier. Les parents et amis ont aussi apprécié leur après midi. Le tout s'est terminé par la remise des prix et un goûter et des breuvages ont été servis aux personnes présentes.

Déjeuner pour L'acAdo

Les Chevaliers de Colomb se préparent pour un déjeuner pour la Maison des jeunes L'acAdo. Le déjeuner aura lieu à la cafétéria du CCSA, le dimanche le 21 février de 9 h à 12 h. Venez en grand nombre encourager les jeunes. Les billets seront disponibles auprès de la Maison des jeunes L'acAdo et il seront vendus à la porte au coût de 6 $.

Déjeuner pour CJPN

Les Chevaliers de Colomb prévoient aussi organiser un déjeuner pour la radio CJPN. Le déjeuner aura lieu le dimanche 21 mars de 9 h à 12 h à la cafétéria du CCSA. La radio communautaire est très importante pour la communauté francophone de Fredericton. C'est pourquoi nous devons tous faire un effort et soutenir notre radio CJPN. Les billets pour ce déjeuner communautaire seront vendus au coût de 6 $ à la radio et à la porte le jour même. Pour tout renseignement au sujet des déjeuners ou toutes autres activités des Chavaliers de Colomb, vous pouvez contacter Roberto LeBouthillier, Grand Chevalier, au 455-8786 ou à lebouthi@nb.sympatico.ca.

Concours de dessin *Garder le Christ dans la fête de Noël*

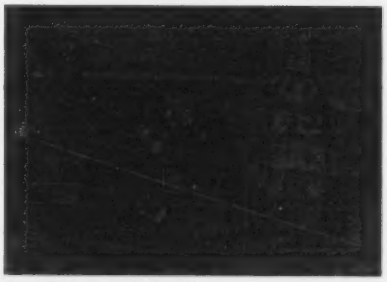
Comme à chaque année durant le mois de décembre, les Chevaliers de Colomb, en collaboration avec les groupes de la catéchèse, organisent un concours de dessin pour les élèves de la maternelle à la 9e année. Le thème du concours est *Garder le Christ dans la fête de Noël*. Cette année 42 élèves ont participé à ce concours, avec trois gagnants dans chaque groupe, excepté le groupe maternelle – 1re année où il n'y avait que deux participants.

Plusieurs chevaliers et épouses ainsi que les catéchètes ont consacré de nombreuses heures à cette belle activité. Les gagnants ont reçu des prix en argent de 25 $ pour la 1re place, 15 $ pour la 2e place et 10 $ pour la 3e place. Merci à tous les participants et félicitations à tous les gagnants. Un gros merci aussi à tous les catéchètes qui ont participé à ce beau projet.

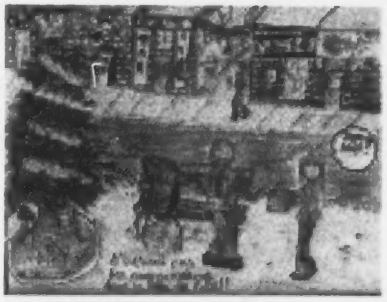
Ci-contre, les gagnants des premières positions des quatre catégories.

Chloé Baghan, maternelle et 1re année

Matthias Whalen, 2e et 3e année



Amy Gagnon, 4e et 5e année



Martine Jomphe, 6e année et plus

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 13

Monique Sénéchal
nouvelle directrice générale

Par France Castonguay, membre du conseil d'administration de CJPN

Le conseil d'administration (CA) de Radio Fredericton a récemment nommé Monique Sénéchal à la direction générale. Depuis août dernier, Monique assumait les responsabilités de directrice générale par intérim de façon bénévole, tout en continuant de remplir le rôle de présidente du CA. Le conseil félicite Monique d'avoir accepté de relever ce nouveau défi.

Monique est arrivée à Fredericton en septembre 1975. Elle a travaillé au cours de ses premières années avec Pierre Dumas au ministère de l'Éducation. En 1981, elle a accepté un poste avec la GRC, pour ensuite travailler à Ressources naturelles Canada. Elle a terminé sa carrière au sein de la fonction publique avec Agriculture et Agroalimentaire Canada en juin 2009.

Tout au long de sa carrière, elle a acquis de l'expérience en service à la clientèle, en administration, en comptabilité, en dotation et gestion du personnel, en gestion de projet et en marketing. Sa participation dans le secteur culturel en tant que directrice de la troupe de danses folkloriques, Les Réveillonneux, a également développé ses connaissances et ses intérêts dans le domaine des arts en général.

Monique nous arrive avec un bagage d'expérience et d'expertise qui ne peut qu'être bénéfique à la radio.

Bienvenue parmi la grande famille de CJPN!

Couronnement de jeunes étoiles de jeux vidéo

Par Monique Sénéchal, directrice générale de CJPN

CJPN et la Maison des jeunes L'acAdo organisent une compétition pour les étudiants de la 9e à la 12e année le vendredi 26 février de 15 h 30 à 23 h. Les jeunes auront la chance de se classer pour la finale des jeux vidéos Rock Band, soccer, football et hockey. L'activité se déroulera dans le local de L'acAdo et la finale aura lieu au théâtre Bernard-Poirier. Les intéressés peuvent s'inscrire au coût de 15 $ par joueur auprès de la Maison des jeunes L'acAdo.

La participation est limitée à un maximum de 60 joueurs. Il est à noter que la console Rock Band est pour un groupe de trois joueurs. Les autres jeux sont pour des joueurs individuels.

Un participant peut jouer aux quatre jeux s'il le désire. De la pizza sera servie vers 18 h. Les gagnants se mériteront un prix.

Les Castors de l'école Sainte-Anne
2e tournoi annuel de hockey

Le club de hockey masculin de l'école Sainte-Anne, les Castors, tiendra son 2e tournoi de hockey annuel les 5, 6 et 7 février 2010.

Un total sans précédent de douze équipes de hockey d'écoles secondaires de la province se sont déjà inscrites à cette compétition dans l'espoir de remporter le titre convoité de champions! Les matchs seront disputés dans trois arénas locaux: l'aréna Lady Beaverbrook, la place Willie O'Ree et l'aréna York (domicile des Castors).

Cette année, les Castors profiteront du tournoi afin d'en faire bénéficier leurs communautés locales en acceptant des dons monétaires ou sous formes d'aliments non périssables qui seront remis aux banques alimentaires de Fredericton et d'Oromocto.

Des bénévoles seront présents à chaque match pour recueillir les dons. Les Castors invitent la communauté à venir en grand nombre pour appuyer cet événement qui promet de rassasier les amateurs de hockey et de connaître un succès retentissant!

La prochaine partie locale des Castors aura lieu à l'aréna York, à 19 h 30, le 20 février contre les Flammes de Saint-Léonard.

Renseignements: Claude Coulombe à ccoulombe_castor@hotmail.com

HORAIRE | Matchs des Castors

Tournoi annuel de hockey

5 février à 13 h 15 à l'aréna Lady Beaverbrook
Les Huskies de Hartland contre les Castors

5 février à 19 h15 à la Place Willie O'Ree
Les Dragons de Saint-Quentin contre les Castors

6 février à 18 h 30 à l'aréna York
Les Golden Eagles de Blackville contre les Castors.

L'horaire complet du tournoi est disponible dans le présentoir du CCSA. Les finales auront lieu à l'aréna York le dimanche 7 février à compter de 8 h.

Organismes

Le début d'une **nouvelle** année **pleine** d'aventures

Par l'officier-cadet Andréa Peters

Les jours s'égrènent et déjà la mi-février est à notre porte, mais les cadets du corps 1541 Fort Nashwaak continuent de foncer, et ne ratent aucune opportunité de bien s'amuser tout en apprenant!

En effet, lors des dernières semaines, les cadets se sont joints à d'autres unités de la région pour participer à un séminaire de musique de fanfare et d'orchestre, où ils eurent l'opportunité d'apprendre et de raffiner leurs habiletés musicales sous la forme d'ateliers de formation avec leurs instruments respectifs, tout en se faisant de nouveaux amis et en ayant droit à un copieux repas pizza à l'heure du dîner.

De plus, février est une période de l'année où plusieurs activités reprennent cours ou débutent, mais c'est aussi le moment idéal de se joindre à notre unité de cadets entièrement francophone, si vous êtes intéressés. Des officiers ainsi que le commandant du corps de cadets feront des présentations informatives de recrutement dans les écoles francophones environnantes, alors n'hésitez pas à vous renseigner et en encourager vos amis à participer également.

D'autre part, le Mouvement des cadets de l'Armée a été reconnu par le gouvernement comme étant le meilleur organisme qui cible les adolescents de 12 à 18 ans partout au Canada, et cela, depuis 1862. De surcroît, l'inscription, l'instruction, l'uniforme et le matériel, ainsi que toutes les activités sont entièrement sans frais!

Par ailleurs, le programme vise à promouvoir le développement de la jeunesse canadienne en matière de leadership et d'esprit de civisme, et à encourager un mode de vie sain, tout en stimulant un intérêt envers les activités des Forces canadiennes.

Les cadets ont, au sein du mouvement, la chance de s'épanouir dans un environnement sécuritaire et stimulant qui leur permet d'accroître leur sens d'autodiscipline et de responsabilité, d'estime de soi, de communication, de fierté et de travail d'équipe. C'est un programme qui a beaucoup à offrir aux jeunes, donc, aidez-nous à faire la promotion des cadets et à bâtir un Corps de cadets dont la communauté pourra être fière.

En vue de la nouvelle année, le Corps de cadets a participé à une campagne de financement de style « Tag Day » afin d'amasser des fonds pour notre échange culturel à Québec, qui se tiendra en mars. Lors de celui-ci, les cadets visiteront la Citadelle, le Vieux Québec, le village des Sports de Valcartier et plusieurs autres attractions pleines de surprises!

L'unité se lance aussi dans un programme à long terme de recyclage et de collectes de bouteilles et cannettes qui incite les cadets et leurs parents à apporter tous les mardis soir en début de session d'instruction, les items recyclables recueillis au cours de la semaine précédente.

L'entrainement régulier a lieu tous les mardis de 18 h 30 à 21 h au Centre Communautaire Sainte-Anne. Je vous invite à venir en personne dans l'éventualité où vous auriez des questions ou aimeriez en savoir plus sur le programme.

Pour de plus amples renseignements au sujet du Corps de cadets 1541 de l'Armée Fort Nashwaak, veuillez joindre le capitaine Philippe Blanchette par téléphone au 461-6562 ou par courriel à philippe.blanchette@hrsdc-rhdsc.gc.ca

sudoku

Réponse du jeu en page 29

no 60

3	8	5	9	6	4	2	1	7
6	2	1	5	7	3	9	8	4
9	4	7	8	2	1	5	3	6
7	5	4	1	9	2	6	8	3
1	6	3	7	5	8	4	2	9
5	9	2	3	4	6	8	7	1
4	3	6	2	1	5	7	9	8
2	7	8	4	3	9	1	6	5
8	1	9	6	5	7	3	4	2

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 15

REER

« Hé! À ma caisse, j'ai accès à une liste complète de produits pour mes épargnes et placements.... C'est vrai qu'investir rapporte gros! »

- Anne Robichaud
Membre depuis 1989

CAISSE POPULAIRE BEAUSÉJOUR

Caisses populaires acadiennes

plus haut, plus loin, ensemble

RE/MAX

Group Four Realty Group Ltd.

Karla Russell

Agente immobilière

Au service de la communauté de Fredericton et d'Oromocto

Cellulaire : 506-471-4567
Bureau : 506-452-9888
Télécopieur : 506- 452-1590
krlrsl@nbnet.nb.ca

SERVICE BILINGUE, PROFESSIONNEL ET PERSONNALISÉ

Réseau d'agents indépendants et franchisés

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 16

Santé et mieux-être
C'est QUOI ton TRUC?

Pour une meilleure estime de soi... fais de l'activité physique

Faire de l'activité physique t'aidera à avoir une vision positive de ta vie et de ta situation actuelle. Lorsque tu fais de l'activité physique, ton cerveau libère une hormone qui influence positivement ton moral. L'activité physique quotidienne te permet de te sentir bien dans ta peau et t'aide à maintenir un poids idéal.

Tu peux soit prendre une marche tous les jours, nager, jouer au basketball ou au badminton. L'important, c'est de faire une activité au moins trois fois par semaine. La danse est un bon moyen pour se tenir en forme tout en ayant du plaisir.

Au fur et à mesure que tu prends plaisir à être actif, ton estime augmente et tu deviens plus satisfait de ton apparence physique.

Alors pour te sentir bien dans ta peau... bouge!

Pour aider ton enfant à vaincre ses peurs... tu peux entrer dans son monde imaginaire

À mesure que ton enfant grandit, il développe son langage, ses émotions et son imagination. Tu peux t'attendre à ce que ton enfant ait de la difficulté à séparer la réalité de son monde imaginaire.

Si ton enfant te dit qu'il y a un monstre sous le lit, tu peux le croire. Ses peurs sont bien réelles et pénibles pour lui.

Pour aider ton enfant à vaincre ses peurs:
- mets-toi à sa hauteur;
- regarde-le dans les yeux;
- écoute-le attentivement;
- fais-le parler ou dessiner sa peur;
- aide ton enfant à trouver des solutions.

Par exemple:
« Je me souviens que grand-mère plaçait une couverture magique sur mon lit. Cela empêchait le monstre d'entrer dans ma chambre. Si tu veux, demain nous irons chercher la couverture. Je pense que grand-mère l'a toujours chez elle. »

Ton enfant se sentira compris et protégé. Avec le temps, il apprendra à faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui est son monde imaginaire.

Si tu accompagnes ton enfant dans son monde imaginaire, il se sentira en sécurité pour parler de la peur qu'il vit.

Ces trucs-santé sont présentés grâce aux partenaires suivants:

Santé Canada Health Canada

Société Santé en français

Régie régionale de la santé Regional Health Authority

Le Centre communautaire Sainte-Anne

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 17

Chronique SANTÉ

Annie Martin, i.i.
Annie.Martin@rvh.nb.ca

À coeur VAILLANT rien d'IMPOSSIBLE

C'est février, le mois du cœur! Pour les grands amoureux, c'est une occasion de sortir les petits cœurs en cannelle et d'espérer une lettre d'amour d'un admirateur secret. Pour nous, au Centre de santé Noreen-Richard (CSNR), le mois de février est le meilleur moment de discuter d'un sujet qui nous tient à cœur: les maladies cardiaques.

Les maladies du cœur ont différentes facettes, mais les plus courantes sont les maladies coronariennes. Celles-ci se produisent lorsqu'il y a un rétrécissement ou une obstruction des vaisseaux sanguins du cœur. Donc, une région du muscle du cœur est dépourvue de sang et d'oxygène. Ceci aboutie à des douleurs à la poitrine (appelées angine) ou une crise cardiaque (causant des dommages permanents au coeur).

Les chances de développer une maladie cardiaque varient d'une personne à l'autre. Certains facteurs sont « non-modifiables », ce qui signifie qu'ils sont présents peu importe le style de vie. Ceux-ci comprennent l'âge, le sexe (les hommes âgés de 55 ans et plus et les femmes ménopausées sont plus à risque), les antécédents familiaux (problèmes cardiaques dans la famille immédiate) et l'origine ethnique (les descendances autochtones, africaines et sud-asiatiques sont davantage à risque).

Toutefois, les habitudes de vie ont une grande influence sur la santé de notre cœur. Le tabagisme, le stress, la consommation excessive d'alcool, l'inactivité et un surplus de poids sont tous des facteurs qui augmentent les chances de développer une maladie cardiaque.

Certaines conditions chroniques affectent la santé des vaisseaux sanguins et les rendent plus susceptibles à se rétrécir ou à s'obstruer. Les trois plus communes sont: l'hypertension (haute pression artérielle), l'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol dans le sang) et le diabète.

Bien que vous ne puissiez pas contrôler votre âge, vos antécédents familiaux ou votre origine ethnique, les autres facteurs comme l'obésité, le stress, le tabagisme et les conditions chroniques peuvent être contrôlés. Un bon premier pas consiste à apprendre à identifier et à contrôler vos facteurs de risque.

Comment faire pour réduire vos risques:

- faites vérifier votre tension artérielle par un professionnel de la santé au moins une fois à tous les deux ans;

- cessez de fumer;

- dotez-vous d'un plan pour atteindre ou maintenir un poids santé;

- devenez physiquement actif et restez-le (faites de l'activité physique 30 à 60 minutes presque tous les jours) ;

- réservez un peu de temps pour vous relaxer;

- limitez-vous à une ou deux consommations d'alcool par jour;

- si votre médecin vous prescrit un médicament contre un facteur de risque, assurez-vous de le prendre tel qu'indiqué;

- faites vérifier votre taux de cholestérol régulièrement;

- demandez à votre médecin de faire des tests de dépistage pour le diabète;

- adoptez une alimentation saine.

Il est important de reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque. Agir rapidement peut vous sauver la vie ou diminuer les dommages aux muscles du cœur. Les signes peuvent être vagues, surtout chez les femmes. Rappelez-vous que les signes varient d'une personne à une autre. Un seul ou plusieurs peuvent survenir. Soyez vigilants aux signes suivants:

- une douleur soudaine à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, au bras ou au dos ; non soulagée avec le repos;

- la douleur peut être semblable à une brûlure, à un serrement, à une lourdeur ou une pression;

- une difficulté à respirer;

- des nausées ou vomissement;

- une peau fraîche et moite;

- de l'anxiété ou de la peur.

Si vous présentez un des signes avant-coureurs d'une crise cardiaque, vous devez immédiatement composer le 9-1-1. Évitez de conduire vous-même à l'hôpital. En attendant l'ambulance, reposez-vous dans une position confortable. Si votre médecin vous a prescrit de la nitroglycérine, prenez-la à ce moment. La nitroglycérine provoque une dilatation des vaisseaux sanguins et permet une meilleure circulation. La clé est de rester calme et de communiquer avec les services d'urgence le plus rapidement possible.

Selon la Fondation des maladies du cœur, 80% des Canadiens et Canadiennes affichent au moins un facteur de risque associé aux maladies cardiovasculaires. Réduisez vos risques afin d'assurer une bonne santé; votre cœur vous remerciera.

Joyeuse Saint-Valentin à tous!

Quelques annonces du Centre de santé Noreen-Richard

La ligue La Lèche

Les prochaines rencontres de la Ligue La Lèche (LLL) (séances d'informations et de discussions à propos de l'allaitement maternel) auront lieu les 8 février, 8 mars, 12 avril et 10 mai 2010 au CSNR à 18 h 30.

Coût: gratuit

Renseignements: Julie Noël Campbell au CSNR au 474-4611 ou Jo-Anne de la LLL au 455-0413

Séance d'informations sur la surdité

Une séance sur la perte auditive et les prothèses auditives sera offerte le 17 février à 18 h 30 au CSNR. Francisca Morneault, audiologiste, sera sur place pour répondre à toutes vos questions.

Coût: gratuit

Veuillez vous inscrire, car le nombre d'inscriptions est limité. Pour renseignements et inscriptions, communiquez avec le CSNR au 474-4611.

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 18

Publicité dans L'Info-lien

Pour tous renseignements au sujet des **tarifs** publicitaires de **L'Info-lien**, veuillez communiquer avec François Albert au **453-2731** ou à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Sensé · Chaleureux · Propre · Efficace

Le Confort et la tranquilité d'esprit...

confortetranquilite.ca
1-866-343-8427

ENBRIDGE

ROYAL LEPAGE
Gardiner

Au service de la région de Fredericton, d'Oromocto et des environs

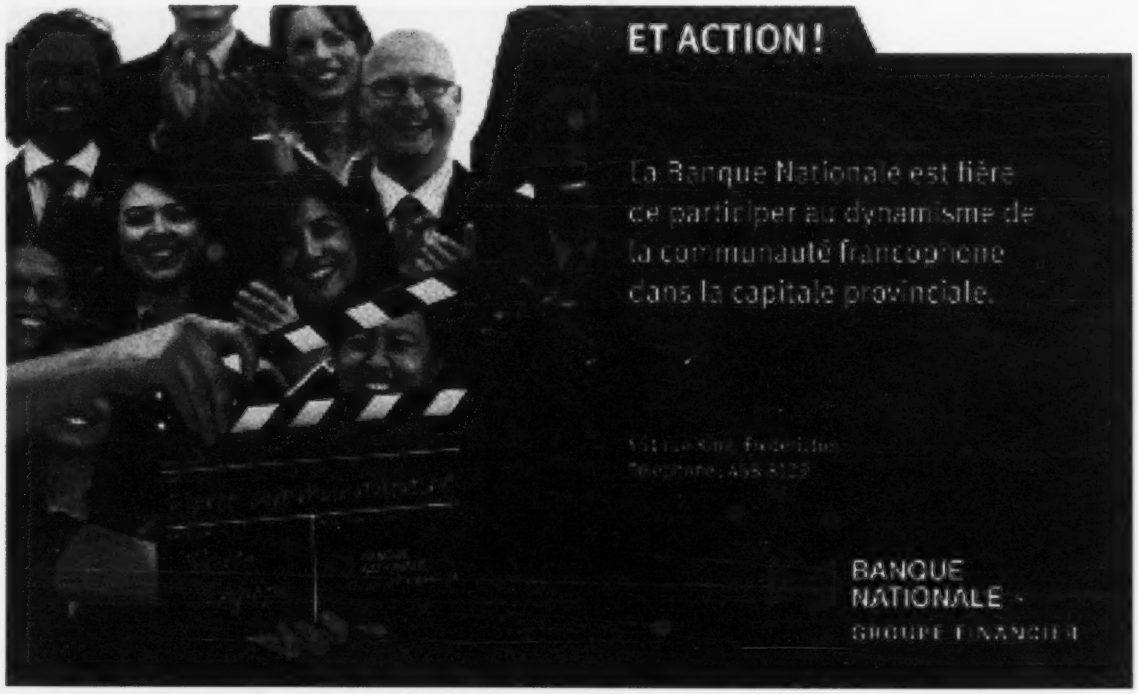
(506) 260-9991

Blanchard & Soicher

Dre Marina Blanchard, O.D. / Dr Mel Soicher, O.D.

Fredericton, N.-B. E3A 1E1
459-1222

Optométristes



fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 19

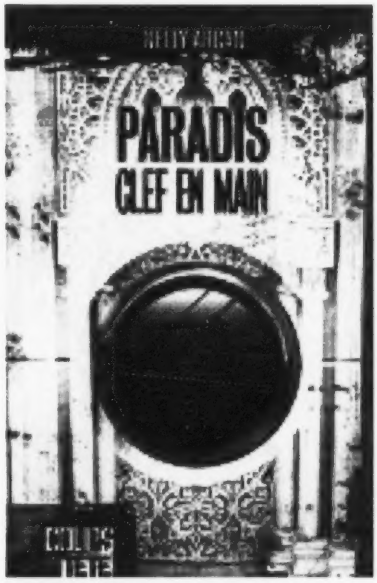
NOUVEAUTÉS à la BIBLIOTHÈQUE

Françoise Caron
francoise.caron@gnb.ca

Livres

ARCAN, Nelly
Paradis, clef en main (F/ARC)

Une obscure compagnie organise le suicide de ses clients. Une seule condition leur est imposée: que leur désir de mourir soit incurable, pur, absolu. Antoinette a été une candidate de Paradis, Clef en main. Elle n'en est pas morte. Désormais paraplégique, elle est branchée à une machine qui lui pompe ses substances organiques. Et Antoinette nous raconte sa vie.



DROUIN, Jean
Vieillir en jeunesse: comprendre et contrôler les effets du vieillissement (612.66/DRO)

L'auteur explique dans ce livre le phénomène du vieillissement, ses causes, ses effets sur l'organisme et le rôle des hormones. Le médecin propose ensuite une approche globale pour « rester jeune » le plus longtemps possible. Une approche basée principalement sur l'alimentation, le mouvement et la gestion du stress.

LAPLANTE, Lynda
Dahlia rouge (F/LAP)

Un tueur en série d'un genre particulièrement raffiné a décidé de reproduire les crimes du fameux Dahlia noir. La première victime est retrouvée coupée en deux, comme Elizabeth Short. L'enquête piétine. La jeune détective Anna Travis suit la piste d'un ancien chirurgien de l'armée.

LOREAU, Dominique
L'art de l'essentiel (178/LOR)

Après L'art de la simplicité, Dominique Loreau vous propose ici de la suivre encore plus avant dans son approche minimaliste (et zen) de la vie. Avec des conseils pratiques et des témoignages elle vous apprend à vous délester de tout ce qui pourrait être futile et inutile dans votre vie matérielle et spirituelle.

ORBAN, Christine
N'oublie pas d'être heureuse (F/ORB)

Grâce aux visites de Fifi la Parisienne, la cousine de sa mère, Maria-Lila a la certitude qu'une autre vie existe que celle menée à Fédala au Maroc, entre la plage, ses parents et une amie d'enfance. Après le bac, Maria-Lila rejoint Fifi à Paris pour ses études et rencontre un jeune aristocrate qui lui ouvre les portes d'un autre monde. Viendra le temps des désillusions et de la quête de soi.

Films

Bienvenue chez les ch'tis (DVD-adulte)
Ceux qui restent (DVD-adulte)
Dédé à travers les brumes (DVD-adulte)
Le fils de l'épicier (DVD-adulte)
Maman est chez le coiffeur (DVD-adulte)
Toute la beauté du monde (DVD-adulte)

Heure du conte

La bibliothèque tiendra une heure du conte, le mercredi 17 février à 10 h pour les enfants de 3 et 4 ans. Il y aura une histoire et un bricolage. C'est gratuit avec réservation téléphonique au 453-7100. Les places sont limitées.

Vente de livres usagés

Une table de livres usagés à vendre est installée en permanence à l'entrée de la bibliothèque. Venez faire de bonnes affaires et encourager votre bibliothèque. Celle-ci accepte les dons de livres usagers pour jeunes et adultes.

Tirage *Livre en boîte*

Lors de votre prochaine visite à la bibliothèque, participez au tirage *Livre en boîte*. Un livre neuf est caché à l'intérieur d'une boîte placée bien en vue sur le comptoir de la bibliothèque. Une note sur la boîte indique à quelle clientèle s'adresse le livre. Un nombre limité de billets est en vente au coût de 1$ le billet. Dès que tous les billets sont vendus, le tirage a lieu. Venez tenter votre chance!

Bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud

Heures d'ouverture

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	13 h à 17 h
Dimanche	Fermée

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.)
E3B 5W7

Téléphone: 506-453-7100
courriel: BiblioDmm@gnb.ca

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 20

Les LECTURES de *Guylaine*

Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

Trois suggestions de lecture

Pour février, j'ai pensé vous présenter trois lectures qui font du bien. Réflexions, divertissement et humour sont au rendez-vous.

L'art de l'essentiel
de Dominique Loreau

Depuis quelque temps, je suis au ralenti; j'étouffe et j'ai le sentiment de tourner en rond. Je suis donc allée à la bibliothèque pour trouver un livre afin de me détendre puisque j'adore la lecture (et la date de tombée pour ma chronique arrivait à grands pas)! J'ai tout de suite été attirée par le titre de ce livre *L'art de l'essentiel* et avant même de tourner la première page, j'ai eu le réel sentiment d'avoir trouvé ma réponse, l'introduction étant en parfait accord avec mes sentiments présents.

Un beau matin, nous nous réveillons et réalisons que nous avons trop de tout: fouillis, ménage à faire, courrier en retard, lectures à terminer, engagements extérieurs, stress, fatigue, anxiété... nous avons tenté mille remèdes, mais rien ne fait. Conférence sur le stress ou le mieux-être, parfums d'ambiance et huiles de bain relaxantes, thalassothérapie, vacances au soleil. Tout ces remèdes nous enseignent comment gérer le trop au lieu de tout simplement... l'éliminer!

Faire le vide n'est pas une démarche anodine. Elle vous met face à vous-même. Dans cet ouvrage, l'auteur nous propose un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien. Elle présente d'abord une phase de préparation, avec un bilan et une introspection, suivie d'une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel. Elle décrit de manière concrète la voie du dépouillement... qui est aussi celle de la sensualité! On se sent beaucoup mieux dans son corps, dans son esprit, dans ses relations lorsque l'on possède moins. Mais comment s'y prendre, au début, pour trier, donner, recycler et surtout, ne pas succomber à nouveau à l'envie d'acheter? Réponses dans cet excellent ouvrage!

Jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi... Véritable thérapie, mais aussi une philosophie et un art. Dominique Loreau vit au Japon depuis de nombreuses années et elle a adopté le mode de vie de ce pays.

Si quelqu'un peut vous donner envie à coup sûr de vider vos garde-robes et armoires, c'est bien cette femme!

Soyez femme, mais pensez comme un homme
de Steve Harvey

Mesdames, préparez-vous à un excellent moment de lecture! Steve Harvey, animateur de l'émission radiophonique américaine The Steve Harvey Morning Show, ne saurait dire combien de femmes impressionnantes il a rencontrées au fil des ans, que ce soit grâce au volet « Strawberry Letters » de son émission ou durant ses tournées d'humoriste. Ce sont des femmes capables de diriger une petite entreprise, de s'occuper à merveille d'une famille de trois jeunes enfants et de diriger un groupe communautaire en même temps. Pourtant, en matière de relations, elles sont incapables de découvrir ce qui réussit auprès des hommes. Pourquoi? Selon Steve, c'est parce qu'elles cherchent conseil auprès d'autres femmes, alors que seul un homme pourrait leur dire comment gagner le cœur d'un homme et le garder.

Réaliste sans être moralisateur, l'auteur nous livre ses pensées et le résultat de ses recherches sur ce que les hommes pensent réellement de l'amour, des relations, de l'intimité et de l'engagement... de quoi rendre curieuse n'importe quelle femme!

Parfois drôle, parfois direct, mais toujours vrai, *Soyez femme, mais pensez comme un homme,* est un livre à lire si vous voulez comprendre la façon de penser des hommes en matière de relations.

Les chroniques d'une mère indigne – tome 2
de Caroline Allard

Si vous avez eu le plaisir de lire le premier tome de Caroline Allard, vous serez servis à souhait avec le tome 2 dans lequel l'auteure, mère de deux enfants, nous revient en force avec son humour décapant en nous racontant ses péripéties. Assumant totalement son rôle, elle partage avec humour le côté indigne de la maternité. Le format, en courtes histoires, permet de se détendre dignement en lisant quelques pages.

Certaines mères se reconnaîtront, d'autres non, mais ce n'est pas grave puisque l'important, c'est que ça nous fait du bien. Caroline Allard écrit tout haut ce que nous pensons tout bas; sourires et rires garantis!

À lire absolument... si ce n'est que pour déguster un bon verre à la santé de mère indigne.

Et pour ceux qui sont heureux d'apprendre qu'il existe d'autres parents – parents indignes – qui sont aussi fous qu'eux, vous pouvez également suivre les hauts et les bas de mère indigne et de sa tribu sur le Web de Radio-Canada.

Les chroniques d'une mère indigne - tome 2, Soyez femme, mais pensez comme un homme et *L'art de l'essentiel* sont disponibles à la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud.

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 21

Prix du lecteur de Radio-Canada

Par Cécile Ouellet

L'objectif premier du Prix des lecteurs Radio-Canada est de faire découvrir la littérature francophone écrite par des auteurs s'illustrant en milieu minoritaire.

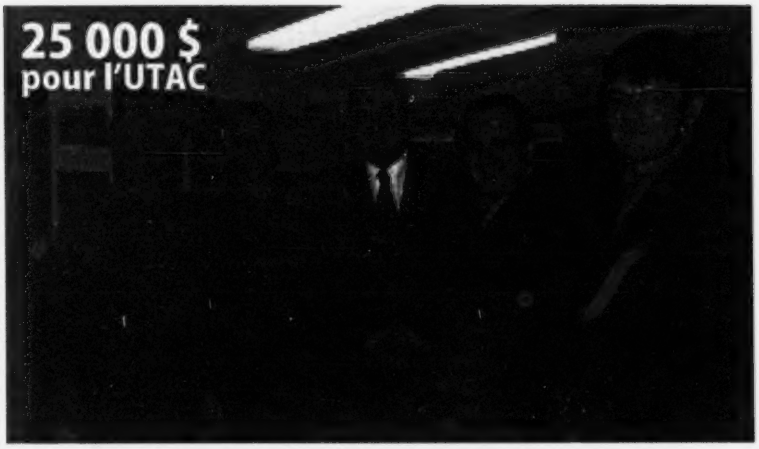
Puisque je tiens à encourager le plus de personnes possible à participer au concours, je me permets de vous faire une synthèse de mon expérience de l'an dernier comme membre du jury.

Parmi les nombreuses facettes d'enrichissement et de satisfaction, mentionnons cette occasion d'avoir autour d'une table huit personnes venant de tous les coins du Canada et par le fait même représentant la francophonie pancanadienne. Pendant les délibérations, c'est en débattant notre opinion sur chacun des livres pour en arriver à déterminer le livre se démarquant des autres, que l'on peut s'enrichir des perceptions et des opinions qui sont propres à chaque personne qui s'exprime mais on peut y percevoir à la fois les ressemblances et les différences de la réalité linguistique des différents milieux anglo dominants. La question commune reste: les efforts valent-ils les résultats obtenus dans l'utilisation quotidienne de la langue française? L'action commune: restons vigilants, participons et participons concrètement à tout ce qui est possible pour nous permettre de garder bien vivante la langue française et à l'améliorer. Chaque graine que nous semons finit par porter ses fruits soit à court, moyen ou long terme. Osons et n'ayons pas peur car la langue française ne deviendra jamais hyperactive et elle ne sera jamais l'une de celles qui s'attrapent.

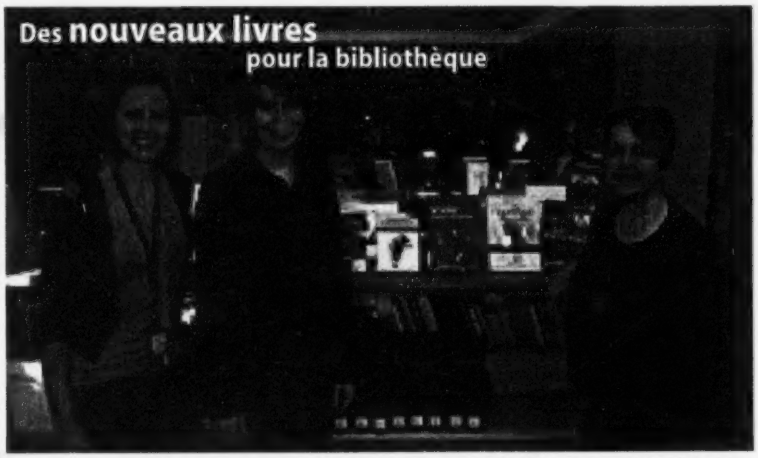
Quant à l'exercice en soi qui demande une certaine organisation et une certaine structure puisque nous devons lire de façon sérieuse un minimum de cinq livres présélectionnés en quatre semaines, l'investissement en vaut vraiment le coût. En plus d'accentuer notre goût de lire et de faire lire, nous ne lisons plus de la même façon par après. Nous lisons plus en profondeur et notre communication avec l'auteur devient plus intime. De plus, nous réinvestissons davantage nos lectures en faisant des liens avec le présent, le passé et le futur, en situant les événements dans le temps et l'espace voire en philosophant sur les idées de l'auteur selon son cheminement et le nôtre. Les auteurs de l'édition 2009 ont su nous faire voyager dans tous les coins de la planète et même à l'intérieur de nous, éveillant et sollicitant des zones qui le sont rarement.

Bref, il me reste à espérer que plusieurs d'entre vous tenteront la chance de vivre cette expérience qui peut être unique et enrichissante selon la considération qu'on y accorde. Les personnes intéressées à devenir des jurées-lecteurs peuvent communiquer avec Angélica Ramirez, coordonnatrice des Prix des lecteurs Radio-Canada au 1-800-461-4080 poste 3274. la date limite est le 26 février prochain.

Vous pouvez obtenir beaucoup plus de renseignements au sujet de ce prix et revoir l'émission spéciale de *C'est ça la vie* du 24 avril 2009 au http://www.radio-canada.ca/regions/prixdeslecteurs/



L'Université du troisième âge de la Capitale (UTAC) a reçu le 13 janvier dernier une subvention de 25 000 $ dans le cadre du programme fédéral *Nouveaux horizons pour les aînés*. Cette initiative veille à ce que les aînés puissent profiter de la qualité de vie de leur collectivité et y contribuer par leur participation dans des activités sociales et leur vie active. Sur la photo, dans l'ordre habituel: Fernand Deschênes, membre de l'UTAC, Livain McLaughlin, président de l'UTAC, Keith Ashfield, ministre de l'Agence de promotion économique du Canada atlantique et ministre de la porte d'entrée de l'Atlantique, Stéphane Leclair, directeur général du CCSA et Paul Chaddock, directeur de la programmation du CCSA.



Suite à la vente-débarras organisée par le Centre de santé Noreen-Richard (CSNR) le 13 juin dernier, près de 450 $ ont été remis à la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud afin d'acheter des livres portant sur la santé et le mieux-être. Venez emprunter ces nouveaux bouquins! De gauche à droite: Annie Martin, infirmière gestionnaire du CSNR, Tania Mallais, agente de développement communautaire du CSNR et Françoise Caron, directrice de la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud.

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 22

Échos de la paroisse SAINTE-ANNE-DES-PAYS-BAS

Par le père Donald Savoie

RÉUNION ANNUELLE

C'est déjà le temps de la réunion annuelle de la paroisse. Par tradition, cette réunion a lieu le jour du Mardi gras qui, cette année, aura lieu le 16 février. Pendant cette réunion, les comités de la paroisse présenteront leur rapport annuel; des élections auront lieu pour les postes vacants au sein des conseil pastoral et des finances; et une période de questions concernant les différentes activités de la paroisse sera proposée. C'est une bonne manière de savoir ce qui se passe dans la paroisse. À 17 h, un souper aux crêpes sera servi par les Chevaliers de Colomb à la caféréria du CCSA et la réunion annuelle aura lieu à 18 h 30 dans la salle Le bon temps du CCSA.

LE CARÊME 2010

Cette année, la période du Carême commencera le mercredi 17 février. Il s'agit d'un moment qui permet de se préparer pour renouveler ses promesses baptismales. Ces quarante jours sont comparables à une retraite qui gravite autour de la vie de Jésus, à ses quarante jours dans le désert et au début de sa vie publique. Nous aussi, nous nous sommes demandé comment vivre notre foi aujourd'hui. Nous débuterons le Carême avec le mercredi des Cendres, le 17 février à 19 h.

LE SACREMENT DU PARDON

Nos jeunes en catéchèse de la 3e année se préparent pour célébrer le sacrement du pardon au début du Carême. Pendant les prochaines semaines, la préparation portera sur l'amour que Dieu porte aux jeunes. Pendant trois soirées, les 14, 15 et 18 février, ils rencontreront le prêtre dans ce sacrement. Prions pour ces jeunes pendant ce temps de préparation.

HORAIRE DE LA CATÉCHÈSE

Février: 7, 14
Mars: 14, 21, 28
Avril: 11, 18, 25

Renseignements: Claire Dubé au 444-6048 ou au bureau de la paroisse au 444-6015.

Horaire des messes

Samedi - 17 h

Dimanche - 10 h

Renseignements:
444-6015 ou
steanne1@nbnet.nb.ca

Les Castors à l'ACTION

Karaté traditionnel Goju Ryu d'Okinawa depuis 1985

Le FREDERICTON
Karaté Dojo

Renseignements :
715, rue Priestman
(Centre communautaire Sainte-Anne)

476-5822

- Les étudiants débutants et avancés sont les bienvenus (adultes et enfants)
- Apprenez l'autodéfense dans notre local climatisé
- Nous offrons des classes aux enfants qui leur donnent la discipline et la confiance pour réussir dans tous les aspects de leur vie
- Classe par groupes d'âges
- Nous sommes certifiés par le corps d'arts martiaux le plus ancien du Japon : le « Dai Nippon Butokukai »
- Nous sommes membres de Karaté Nouveau-Brunswick

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 23

Monsieur Jocelyn Langpré, Directeur principal, Services aux entreprises Sud du Nouveau-Brunswick et Île-du-Prince-Édouard, a le plaisir d'annoncer la nomination de monsieur Christian Vienneau à titre de Directeur, Services aux entreprises. Dans le cadre de ses fonctions, monsieur Vienneau sera responsable de vous conseiller au développement de votre entreprise en vous offrant des solutions adaptées à votre réalité.

Monsieur Vienneau possède plus de 5 années d'expérience dans le secteur financier. M. Vienneau est diplômé de l'Université de Moncton.

Monsieur Vienneau vous invite à le rejoindre pour tous vos services financiers reliés à votre entreprise.

551, rue King
Fredericton
506 450-3279
christian.vienneau@bnc.ca

La Banque Nationale du Canada, qui célèbre ses 150 ans en 2009, est un groupe intégré qui fournit des services financiers complets à sa clientèle de particuliers, de PME et de grandes entreprises dans son marché principal, ainsi que des services spécialisés à ses autres clients dans le monde. La Banque Nationale offre toute la gamme des services bancaires, y compris ceux destinés aux grandes sociétés, et tous les services d'une banque d'investissement.

BANQUE NATIONALE
GROUPE FINANCIER

ET ACTION !

EXIT Immobilier Action

Pierre Charron Cell: 449-2310
Cynthia Charron cell: 260-3003

Vos partenaires en immobilier!
www.frederictonsdynamicduo.com

LE FRANÇAIS en héritage

Concours d'écriture et de dessin

S'adresse aux jeunes femmes francophones âgées entre 18 et 24 ans.

Date limite: le 1er mars 2010

Renseignements: www.affc.ca ou le 1-866-535-9422

CENTRAL SIDING LTD

Depuis 1987

Prop: Eugène Saulnier

- Revêtement de vinyl
- Porte en acier isolé
- Fenêtre de PVC de tout genre
- Contour de fenêtre en aluminium colonial
- Distributeur de fenêtre MBF

Manufacturé par Menuiserie Basque & Fils de Tracadie-Sheila depuis 1855.

Tél.: 451-2178 ou 260-0476
Estimation gratuite

Fredericton mazda
frederictonmazda.ca

Vous cherchez valeur, performance et sécurité?
Voici la mazda 3

Voiture de l'année et meilleur achat
- La Globe de l'auto 2010

Prix des 10 meilleures valeurs résistantes
- World of Wheels

Meilleure voiture économique
- Canadian Black Book

Premier choix sécurité

MAZDA mazda

Des nouvelles de la maison des JEUNES

Au début janvier, plusieurs jeunes ont eu la triste surprise de se frapper le nez à une porte close à la Maison des jeunes (MDJ) L'acAdo. L'équipe a décidé de prendre les devants et de faire un grand ménage! Tout a été fait: nettoyage, lavage, dépoussiérage et restructuration... et le 11 janvier, L'acAdo a rouvert ses portes, pour le plus grand plaisir de tous!

Heures d'ouverture de L'acAdo

(hiver et printemps):

Mardi et mercredi: 11 h à 12 h
lundi et jeudi: 15 h 30 à 21 h
Mercredi: 14 h 30 à 21 h

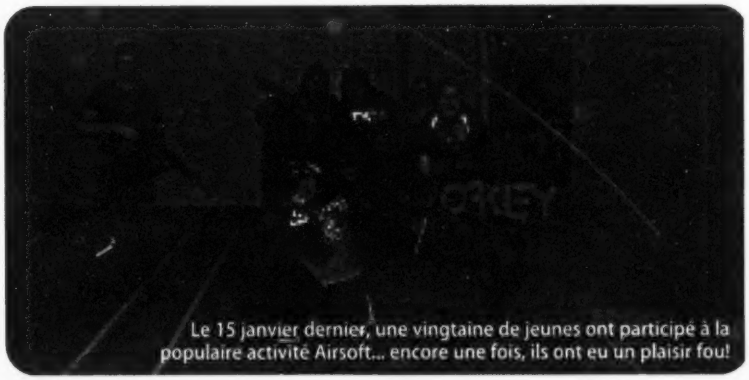
Selon la demande des participants et la disponibilité des animateurs, des heures d'ouverture pourraient être proposées pendant d'autres périodes de la semaine.

Rétrospective

Le 18 décembre dernier, avant le congé tant attendu des Fêtes, plusieurs personnes ont pu se détendre lors d'un 5 à 7 de Noël offert par le Café Olé! en collaboration avec le Club Richelieu. Robert Duguay, Charles Boulay et Sophie Lacroix ont uni leurs voix et leurs instruments afin d'interpréter à leur façon les classiques de Noël et du jour de l'An. Grâce à leur enthousiasme et leurs talents musicaux, ils ont diverti les gens présents et les profits amassés ont été remis à la MDJ.

Le 15 janvier, les jeunes ont pu s'en donner à cœur joie lors de la 3e édition d'une activité des plus populaires auprès des jeunes de l'ÉSA...l'Airsoft!

Divisés en équipes, les participants se sont déchaînés et ils ont multiplié le niveau de difficulté, décuplant le plaisir. Épuisés, mais ravis, les jeunes participants sont repartis en espérant renouveler l'expérience d'élaborer différentes stratégies et tactiques de combat.



Le 15 janvier dernier, une vingtaine de jeunes ont participé à la populaire activité Airsoft... encore une fois, ils ont eu un plaisir fou!

Du nouveau à la MDJ

Marc Allain, coordonnateur jeunesse, est fier d'annoncer que grâce à une subvention, Katherine LeBlanc a été embauchée à temps plein à la MDJ pour un contrat de trois mois.

Tel que mentionné par le passé, Katherine fait partie de l'équipe de la MDJ depuis les tout premiers débuts. À titre de bénévole, elle n'a jamais cessé de donner généreusement de son temps.

Visite de Dieppe

Le 19 février prochain, L'acAdo accueillera une trentaine de participants de la Maison des jeunes de Dieppe pour la Journée santé mieux-être jeunesse qui aura lieu le samedi 20 février. Des jeux brise-glace et diverses activités seront organisés pour les divertir et les jeunes passeront la nuit au CCSA.

Cette journée est possible grâce aux contributions du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport et du CCSA. Elle sera offerte gratuitement et vous pouvez vous inscrire dès maintenant auprès de Marc Allain, coordonnateur jeunesse au 453-2731. Plus de détails à la page 25.

Déjeuner des Chevaliers de Colomb

À noter à votre agenda! Le dimanche 21 février de 9 h à midi, les Chevaliers de Colomb prépareront un délicieux déjeuner communautaire. La population est invitée à y participer en grand nombre. Les billets sont en vente auprès de la MDJ et ils seront vendus à la porte le jour même au coût de 6 $ par personne. Les profits recueillis permettront à la MDJ d'organiser d'autres activités.

Des projets à venir...

Cinéma en famille

L'équipe de L'acAdo travaille présentement sur un autre projet intéressant, c'est-à-dire offrir des films pour toute la famille, en français au théâtre Bernard-Poirier du CCSA. Le but est de présenter un film, le dimanche après-midi, une fois par mois. Détails à la page 7 dans la section *Cinéma*.

Soirée BINGO!

Amateurs de bingo, préparer vos tampons encreurs car la MDJ organisera très bientôt des soirées mensuelles de bingo. Plaisir et surprises seront au rendez-vous! Surveillez nos annonces...

Une grande première

Journée SANTÉ et MIEUX-ÊTRE JEUNESSE

Le samedi 20 février 2010 aura lieu la première Journée santé mieux-être jeunesse au Centre communautaire Sainte-Anne. Cette journée est le fruit d'un partenariat entre le Centre communautaire Sainte-Anne, la Maison des jeunes L'acAdo, l'école Sainte-Anne, l'école Arc-en-Ciel et le Centre de Santé Noreen-Richard. Divers ateliers seront offerts aux jeunes de 11 à 18 ans tels que la gestion du stress et du temps; la psychologie du sport; les drogues; l'estime de soi et l'atteinte de buts; l'hypersexualisation; et l'intimidation et l'inclusion sociale. Le choix des ateliers se fait lors de l'inscription.

De plus, certains ateliers seront proposés aux parents et aux grands-parents afin de leur donner des outils pour mieux accompagner leurs jeunes, notamment le projet intergénérationnel; la santé mentale chez mon adolescent; la cyberintimidation; l'accompagnement de mon enfant dans ses choix alimentaires; et les symptômes et les pistes de solution au sujet des drogues et la santé sexuelle. Plusieurs stands seront installés afin de permettre aux participants de se renseigner sur divers sujets reliés à la santé et au mieux-être. Quelques anciens olympiens figureront parmi les animateurs, ainsi que des membres des Forces policières de Fredericton et plusieurs professionnels de la santé de la région.

Cette Journée santé et mieux-être jeunesse débutera à 8 h 30 avec l'accueil et un bon déjeuner santé, suivi d'une activité physique de groupe très amusante. Ensuite, une bonne collation sera servie et les ateliers débuteront. Après deux ateliers, le dîner sera servi sur place et il sera suivi d'un dernier atelier. La journée se terminera à 15 h 30, après une plénière, l'évaluation de la journée et la remise de plusieurs beaux (et gros) prix de participation. De plus, une trentaine d'élèves de Moncton et de Saint-Jean participeront à cette journée.

Les jeunes et les moins jeunes peuvent s'inscrire dès maintenant à la Journée santé et mieux-être jeunesse en communiquant avec Marc Allain, coordonnateur jeunesse au CCSA, au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca. Cette journée est gratuite...

Cette Journée santé et mieux-être jeunesse est rendue possible grâce aux partenaires suivants:

New Nouveau Brunswick CANADA

Santé Canada Health Canada

Le Centre communautaire Sainte-Anne

ssf Société Santé en français

Un don à la Maison des jeunes L'acAdo

Le 5 à 7 de Noël du Café Olé! du 18 décembre, organisé en collaboration avec le Club Richelieu, a permis de recueillir la somme de 200 $ qui a été remis à L'acAdo.

Dans l'ordre habituel: Gabrielle McLaughlin, présidente du comité de direction de L'acAdo, Camille Albert, président du Club Richelieu et Line Viel, propriétaire du Café Olé!

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 26

Un BILAN des activités du secondaire à l'ÉSA

Par Maja Kalaba, agente de communication du secteur 9-12 de l'ÉSA

Le premier semestre est déjà terminé et nous voilà au début du deuxième semestre. Voici un bref coup d'oeil sur les activités qui ont clôturé le premier semestre des élèves du secondaire.

Premièrement, plusieurs nouveaux comités ont été mis sur pied cette année, notamment le comité d'esprit. Voici une activité qui a été organisée par le comité d'esprit EsAction. On a pu voir le talent des membres de ce comité au premier « pep ralley » de l'année qui a eu lieu en décembre afin de souligner le beau travail de nos athlètes scolaires.

De plus, en décembre, une soirée meurtre et mystère a été présentée aux élèves par des enseignants à la Maison des jeunes. Nous avons tous été surpris d'apprendre que le meurtrier était Antoine, joué par Mathieu Quimper. Mais notre gros coup de cœur du mois de décembre a été un spectacle formidable créé par les élèves, soit Talents ESA! On remercie Mme Long-Demers qui a mis ce spectacle sur pied!

Enfin, nos petites activités du dîner roulent toujours et nous avons mis en place au gymnase, les Sports-midi. Puisque que la Maison des jeunes est ouverte certains jours pendant l'heure du dîner, cela rend le tout plus divertissant! Nous croyons que les élèves ont beaucoup apprécié cela.

Quant aux activités à venir lors du deuxième semestre, le conseil des élèves a aussi contribué à l'organisation de la journée santé et mieux-être jeunesse qui aura lieu le samedi 20 février. Cette journée est ouverte à toute la communauté jeunesse francophone. Le déroulement de la journée est très bien planifié avec l'aide de la Maison de jeunes ainsi que des représentants du Centre Communautaire Sainte-Anne. Par ailleurs, cette journée sera une excellente conclusion à notre semaine de sensibilisation qui aura lieu du 15 au 19 février.

Chaque journée sera consacrée à un thème particulier: intimidation, drogue, tabagisme, aide humanitaire, multiculturalisme. De plus, notre prochaine grosse activité sera le carnaval de la francophonie qui aura lieu en mars soit du 15 au 19. Cette activité est la plus grande de l'année et demande beaucoup de temps à planifier. Chaque année, le conseil, se donne comme objectif d'avoir un carnaval avec plus de participation que l'année précédente. Alors toutes nos activités doivent être différentes, car nous essayons de toucher les goûts et intérêts de tous nos élèves.

Je vous laisse avec ces quelques derniers mots. Non seulement le mois de février est le mois de sensibilisation, mais le mois de l'amour! Alors achetez des fleurs et participez aux activités de la Saint-Valentin!

Des princes et du talent à revendre à l'ÉSA

Par Karoleen Comeau, élève en 12e année de l'ÉSA

Encore des princes...

Lors d'un spectacle présenté en décembre dernier, nous avons eu le privilège de nous retrouver auprès d'autres royautés à l'école Sainte-Anne! Les élèves se sont démarqués lors de la présentation d'une pièce de théâtre, créée par la classe de monsieur Mathieu Quimper.

Avec un prince charmant et plusieurs princesses intéressantes, les élèves ont partagé leurs talents avec les élèves du secondaire 9 -12 avec d'excellents résultats! Pendant une heure, les étudiants ont ri et ont apprécié la pièce originale et humoristique. Toute l'école attend avec impatience la prochaine pièce qui sera présentée par la prochaine classe de théâtre.

L'ÉSA est remplie de talent!

De très beaux talents nous entourent ici à l'école Sainte-Anne, sans même qu'on le sache! Madame Michelle Long a organisé un spectacle, Talents ÉSA, pour démontrer aux élèves combien de jeunes ont des talents cachés.

Nous avons donc été témoins, entre autres, d'une courte routine de ballet, de quelques chants et de pièces musicales jouées au piano, au violon et à la guitare. Bravo à tous!

VOYAGE POUR LES 6e À 12e

France, Espagne et Maroc

L'école Sainte-Anne et la Maison des jeunes L'acAdo sont fières d'annoncer l'organisation d'un voyage en mars 2011 pour les élèves de la 6e à la 12e année. Vous désirez donner la chance de faire vivre une expérience inoubliable à votre enfant? voilà l'opportunité de rêve! Trois endroits magnifiques! Trois voyages en un! Trois destinations de rêve! Ce voyage proposera aux jeunes une gamme d'activités diversifiées. Plusieurs collectes de fonds seront bientôt mises en branle.

SI vous êtes intéressé à prêter main forte dans l'organisation de ce voyage, communiquez avec: Nicole Gagnon (école Sainte-Anne) à Nicole.Gagnon@nbed.nb.ca ou avec Guylaine Boulay (Maison des jeunes L'acAdo) à Guylaine.Boulay@fredericton.ca.

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 27

École ARC-EN-CIEL

Partenariat avec MIRA

Isabelle Leblanc-B.
Isabelle.Leblanc-B@nbed.nb.ca

Depuis quelques semaines, les deux classes de 5e année travaillent en partenariat avec monsieur Pierre Lambert, un non-voyant de la Fondation MIRA. Dans le cadre du cours de sciences, en lien avec les cinq sens, monsieur Lambert est venu à l'école avec son chien-guide, Bronze, afin de parler du mode de vie des non-voyants.

Il a sensibilisé les élèves tout en remplissant le but des enseignants, soit l'apprentissage pédagogique. Quelle belle façon d'apprendre pour les élèves. Ils acquièrent leur matière tout en étant sensibilisés à une cause qui les tient beaucoup à cœur.

Pour le remercier, les élèves ont proposé de rouler la monnaie que monsieur Lambert a amassée lors de sa collecte de fonds dans la région. Mais attention, tout ceci s'est déroulé encore une fois, dans un cadre pédagogique. La classe de madame Jennifer Ann Thompson en a profité pour faire des mathématiques. En effet, l'enseignante a pu atteindre ses objectifs pédagogiques en même temps. Elle a enseigné les nombres décimaux, l'importance de l'estimation, l'échange d'argent, le calcul et les regroupements.

Les élèves ont trouvé le travail bien amusant. Pour certains, c'était la première fois qu'ils roulaient de l'argent. Manipuler de la vraie monnaie était pour eux valorisant. On leur faisait confiance en leur mettant tout cet argent entre les mains. Ils ont dû également travailler en équipe et étaient très fiers d'aider les gens et d'offrir de leur temps de classe pour la Fondation MIRA.

Deux élèves ont même offert leur temps en dehors de la salle de classe. Noémie Thibodeau et Danielle Hawthorn sont allées porter le souper à deux non-voyants et sont demeurées quelques temps pendant que messieurs Philippe et Pierre allaient se dégourdir les jambes et sortir leur chien-guide durant leur collecte de fonds.

Classe de 5e année de Jennifer Ann Thompson de l'école Arc-en-ciel.

Voici une autre chance pour moi de vous démontrer que l'école communautaire c'est: « Une autre façon d'apprendre » qui donne la possibilité de faire de belles rencontres pour les élèves et leur enseignant!

Pour terminer au sujet du projet avec la Fondation MIRA, ne manquez pas dans les prochaines semaines notre annonce pour un souper de la Saint-Valentin dans le noir, qui sera intitulé, *L'amour rend aveugle!*

Nous vous invitons également à nous faire parvenir vos languettes de cannette et vos cartouches d'encre puisque nous les récupérons pour la Fondation MIRA.

Monsieur Philippe Brun de la Fondation MIRA avec Danielle Hawthorn, élève de la 5e année de la classe de France Pelletier.

Fondation MIRA

Mira poursuit l'objectif d'accroître l'autonomie des personnes handicapées et de favoriser leur intégration sociale en leur fournissant des chiens entraînés pour répondre à leurs besoins en adaptation et en réadaptation. Les services de la Fondation Mira sont offerts gratuitement à toutes les personnes qui présentent une ou plusieurs déficiences visuelles, motrices et aux enfants atteints de troubles envahissants du développement, dont l'autisme.
Renseignements: 1-877-502-6472 ou atlantique@mira.ca

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 28

Aide aux devoirs

La Maison des jeunes L'acAdo offre un service d'aide aux devoirs pour les élèves de la maternelle à la 5e année. Le soutien aux jeunes sera assuré par des animateurs de L'acAdo qui sont appuyés par deux élèves de l'école Sainte-Anne. Ce service est offert les lundis et les jeudis de 14 h 20 à la 15 h 20, pour les jeunes de la maternelle à la 2e année, et de 15 h 30 à 16 h 30 pour les élèves de la 3e à la 5e année.

Ce service sera offert du 1er février au 27 mai et sera divisé en deux sessions de huit semaines. La première session aura lieu du 1er février au 1er avril et la deuxième du 5 avril au 27 mai. Les inscriptions pour la première session sont présentement acceptées à la réception du Centre communautaire Sainte-Anne. Le coût est de 10 $ l'heure et les parents peuvent choisir parmi les forfaits suivants:

Une session à un jour par semaine = 80 $
Une session à deux jours par semaine = 160 $

RENSEIGNEMENTS: Marc Allain au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca

Camp multiarts

La Maison des jeunes L'acAdo, en collaboration avec le Charlotte Street Arts Center et l'initiative Capitale culturelle 2009 - Fredericton, invite les jeunes de 8 à 11 ans à participer au nouveau camp multiarts. Celui-ci permettra à un maximum de 20 élèves de vivre toutes les étapes de création d'une production théâtrale, allant de l'écriture, de la conception des décors, au jeu des comédiens, jusqu'à la présentation gratuite du produit final, le 30 mars à 18 h au théâtre Bernard-Poirier du CCSA.

Le camp multiarts, qui proposera une dizaine d'ateliers aux artistes en devenir, aura lieu du 23 février au 30 mars au CCSA à raison de deux sessions par semaine (les 23 et 25 février et les 8, 11, 15, 17, 23 et 25 mars, de 15 h 30 à 17 h). Il est possible d'inscrire les jeunes à la réception du CCSA au coût de 115 $ chacun.

Camps gratuits

Afin d'aider les familles pour qui les coûts d'inscription représentent un défi, L'acAdo permettra à quelques jeunes de participer gratuitement au camp multiarts. Pour recevoir un formulaire de demande, communiquez en toute confidentialité avec Marc Allain, agent de développement jeunesse au CCSA au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca. Chaque demande sera évaluée individuellement et les cours gratuits seront accordés aux jeunes répondant le mieux aux critères de sélection.

Renseignements: Marc Allain au 453-2731 ou à mallain@centre-sainte-anne.nb.ca

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 29

Ma VIE

Ray Harris
L8X5T@unb.ca

Un bon professeur... **j'ai un bon professeur!**

Comme je vous l'ai déjà écrit dans ma chronique de janvier, je suis inscrit dans le programme coop de l'université ce qui veux dire que, pour la première fois en 14 ans, je ne suis pas sur les bancs d'école de janvier à avril.

Il faut admettre qu'après trois semaines, je commence à remarquer que c'est un peu différent. Oui, je me suis beaucoup plaint au cours des quatre derniers mois, mais je réalise maintenant que certains privilèges de l'université me manquent. Comme un horaire qui permet plusieurs siestes pendant la semaine. J'aimerais avoir l'option de dormir pendant les heures de travail. L'employeur ne serait pas obligé de me payer un plein salaire en raison de mes heures de sommeil.

Ceci étant dit, j'essaie toujours de prendre de l'avance dans mes études. Donc, je me suis inscrit à un cours de science politique. La première soirée n'a pas très bien été puisque je me suis pointé dans la mauvaise classe. Le professeur a commencé à distribuer des feuilles qui expliquaient comment faire un budget. Même si je ne connais pas grand chose à la politique, c'est à ce moment-là que des cloches se sont mises à sonner dans ma tête. Tout le monde sait que les politiciens ne sont pas bons avec les chiffres. J'ai décidé de rester un peu plus longtemps, question de voir ce qui allait se passer... la situation ne s'est pas améliorée. Il a sorti un livre que je n'avais pas, il parlait des cours précédents. C'était le temps de partir.

J'étais assez proche de la porte pour sortir calmement, sans déranger la classe et je ne voulais pas insulter le professeur non plus. Donc, pendant qu'il distribue d'autres documents, je range mes choses et je saute vers la porte. Je ne crois pas qu'il s'est rendu compte de mon départ.

À mon deuxième essai, voilà que je me trouve dans une classe presque déjà pleine et sans professeur. Je me renseigne auprès d'un autre étudiant et enfin, je suis dans la bonne salle. Le temps que tout le monde est arrivé, il y a sept personnes qui n'ont pas de siège. C'est ici que commence le message positif du mois.

J'ai un bon professeur! C'est un cours du soir et la majorité des professeurs des cours après les heures régulières sont seulement employés par l'université à temps partiel et ils ont leur propre emploi pendant la journée. Ce qui veut dire que souvent, ils sont beaucoup plus créatifs dans leurs modes d'enseignements. De plus, ils ont beaucoup d'expérience dans le domaine enseigné. Cette expérience est assez grande pour rendre une classe intéressante. Une autre chose que ce professeur fait très bien: il parle de ce qui se passe aujourd'hui, au Canada et non pas des évènements qui ont eu lieu en Espagne en 1790.

Voici un précieux conseil pour toutes les personnes qui désirent un jour enseigner. Si vous ne pouvez pas relier la matière enseignée à des évènements des quinze dernières années, cela signifie que cette matière n'est plus courante, et elle ne devrait plus se trouver dans le plan du cours. Voilà, je vous garde au courant de l'évolution de mon cours. Tout devrait bien se passer et j'espère que les lectures ne seront pas trop lourdes.

En passant, joyeuse Saint-Valentin... enfin, si c'est quelque chose que vous célébrez. Si vous avez des difficultés à trouver de bonnes idées, voici ma suggestion pour la Saint-Valentin idéale. Cette année ça tombe un dimanche. Assurez-vous de passer tout le temps possible avec votre amour.

Surprenez-la (ou le) à cinq heures du matin avec un coup de téléphone. Un endroit très calme à ce temps de l'année, c'est la plage. Rien n'est plus romantique qu'un déjeuner pique-nique sur la plage (mais habillez-vous chaudement). Une fois que vous êtes satisfaits, je recommande un marathon de l'émission de comédie préférée de tout le monde, Will and Grace! Toutes les émissions sont disponibles à Jumbo Video. Pour souper, cuisinez chez-vous; comme ça, vous économiserez de l'argent et en plus, c'est très romantique. Je suggère comme repas la soupe Campbell's Chunky. Rien ne dit « Je t'aime » comme de la soupe en conserve!

Oui, chaque année, j'adore la fête de la Saint-Valentin et j'espère qu'avec le plan que je vous ai suggéré, que vous la trouverez aussi très joyeuse!

sudoku

No 60

À partir de 8 ans

Règles du jeu:

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

Réponse en page 14

	8	5		6			1	
		1		7				
			1		2	6		
		3				4		9
	9				6		7	
	3	6	2					
2			4					5
5		9	6	8	7	3		2

fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 30

Les FABULEUSES recettes de JULIETTE

Juliette
info@centre-sainte-anne.nb.ca

Bonjour mes amours!

Malgré le froid de février, j'ai le coeur qui brûle de passion avec la Saint-Valentin qui approche. J'adore cette célébration de l'amour et aussi de l'amitié. Le 14 février, n'oubliez pas de dire à vos amis, à votre famille et à vos conjoints que vous les aimez... c'est ça la Saint-Valentin. Il s'agit d'une fête de l'amour et pas seulement des amoureux.

Cette année, je suis encore plus heureuse car j'ai un nouveau copain. Il se nomme Fulbert, un riche français. Je me demande s'il va me demander en mariage à la Saint-Valentin? Si tel est le cas, je ne sais pas trop ce que je vais lui répondre. S'il m'offre un diamant, je vais peut-être dire oui. À suivre...

Ce mois-ci, je vous suggère un plat de macaroni, parsemé de morceau de cheddar et cuit au four jusqu'à ce qu'il bouillonne, pour un souper des plus satisfaisants. Idéal pour les petits soupers romantiques!

Macaroni au fromage maison

200 g	(7 oz) macaronis en coudes, non cuits
50 ml	(1/4 tasse) beurre ou margarine
45 ml	(3 c. à soupe) farine tout usage
500 ml	(2 tasses) lait
250 g	(8 oz) fromage à la crème, ramolli
2 ml	(1/2 c. à thé) sel
2 ml	(1/2 c. à thé) poivre
10 ml	(2 c. à thé) moutarde en grains forte
500 ml	(2 tasses) cheddar en cubes de 1 cm ou de 1/2 po
250 ml	(1 tasse) chapelure fraîche
30 ml	(2 c. à soupe) beurre ou margarine, fondu
30 ml	(2 c. à soupe) persil frais haché

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).

- Faire cuire les macaronis selon les directives sur l'emballage; égoutter.

- Entre-temps, dans une casserole de 3 L (12 tasses), faire fondre 50 ml (1/4 tasse) de beurre; ajouter la farine. Faire cuire à feu moyen, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et qu'il bouillonne; environ 1 minute.

- Incorporer le lait, le fromage à la crème, le sel, le poivre et la moutarde. Poursuivre la cuisson, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse (3 à 4 minutes).

- Incorporer les macaronis cuits et le fromage.

- Verser dans une casserole de 2 l (8 tasses).

- Dans un petit bol, combiner le reste des ingrédients; en saupoudrer le macaroni et le fromage. Enfourner; faire cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré et bien chaud.

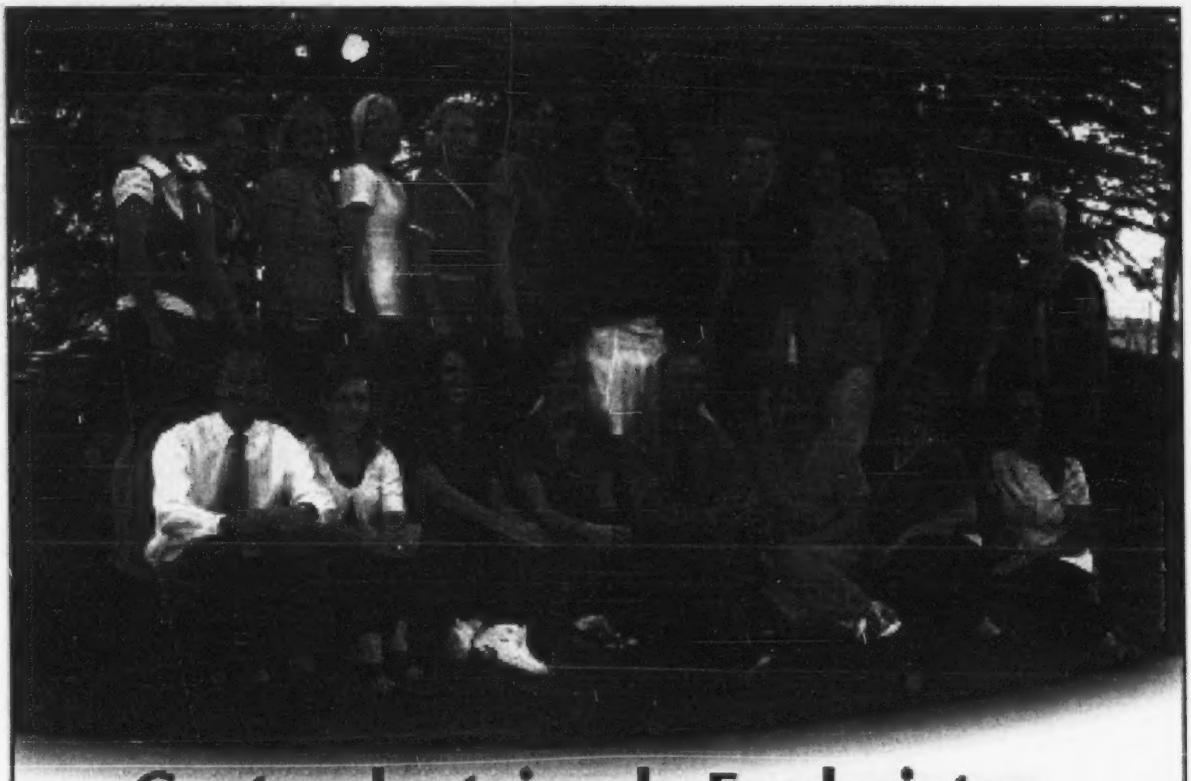
Bon appétit mes amours! Je vous laisse avec une petite pensée à-la-Juliette: l'amour c'est comme les maths, il suffit d'un moment d'inattention pour que 1 + 1 = 3.

Bonne Saint-Valentin! Et soyez prudents!

TRUCS et ASTUCES JULIETTE

Voici plusieurs petits trucs rapides, utiles et ingénieux sinon surprenants et amusants!

- Mettez une guimauve miniature au fond d'un cornet pointu pour éviter les dégâts de crème glacée dégoulinante.
- Placez une pomme dans un sac de pommes de terre pour éviter la pourriture.
- Afin d'éviter que les coquilles d'œuf craquent lors de la cuisson, ajoutez une pincée de sel à votre eau bouillante.
- Mouillez vos mains à l'eau froide avant de presser vos carrés de Rice Krispies dans le plat; les guimauves ne vous colleront pas aux mains.
- Pour extraire tout le jus d'un citron, laissez-le à la température de la pièce et rouler le fermement sur le comptoir avant de le presser.
- Si vous avez accidentellement trop salé un plat, jetez-y une pomme de terre pelée lorsqu'il est presque prêt, et celle-ci absorbera l'excédent de sel.
- Emballez votre céleri dans un papier d'aluminium avant de le réfrigérer et il se conservera plus longtemps.
- Placez une tranche de pomme dans la cassonade durcie; elle ramollira.
- Lorsque vous faites cuire votre maïs, mettez-y une pincée de sucre pour l'aider à extraire toutes ses saveurs naturellement douces et sucrées.
- Pour savoir si un œuf est encore frais, immergez-le dans de l'eau tiède salée. S'il coule, il est frais. S'il demeure à la surface, il n'est plus bon.
- Lorsqu'une recette vous demande d'enfariner un moule, mettez-y le mélange d'ingrédients secs de votre gâteau (au lieu de la farine) et votre gâteau, une fois cuit, ne sera pas enduit d'une poudre blanche à l'extérieur.
- Pour enlever aisément le brûlé au fond des casseroles, mettez une à deux gouttes de savon à vaisselle et assez d'eau pour couvrir le fond du chaudron et ensuite, amenez le tout à ébullition sur le poêle.
- Enduisez vos Tupperware de spray antiadhésif à cuisson avant d'y mettre vos sauce tomates ou spaghetti et ils ne resteront pas tachés.
- Ne jetez pas vos restes de vin; congelez-les dans des bacs à glaçons pour des utilisations futures dans vos recettes.
- Si vous avez de la difficulté à ouvrir vos pots, mettez des gants de latex pour laver la vaisselle. Ça donne une prise moins glissante qui aide à ouvrir les couvercles.



Centre dentaire de Fredericton,
Votre santé dentaire nous tient à coeur.

Dr Jean-Guy Violette, Dre Chantal Sivret, Dr Rachel Mills
et toute l'équipe du Centre dentaire de Fredericton
vous invitent à vous joindre à notre grande famille.

Notre équipe formée de 5 hygiénistes, 9 assistantes et 6 réceptionnistes se dévouent pour vous offrir un service de pointe. Une gamme de soins vous est offerte, tels : dentisterie générale, couronnes, plombage blanc, endodontie, périodontie, hygiène douce, sédation, extraction des dents de sagesse, correction esthétique du sourire, implants, orthodontie, traitement des problèmes de l'articulation et plus encore...

Chez nous... vous êtes chez vous!

Le Centre dentaire de Fredericton, à votre service depuis 1985.

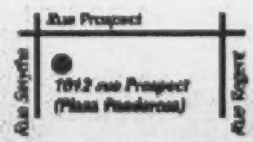
Au plaisir de vous voir!

453-9191

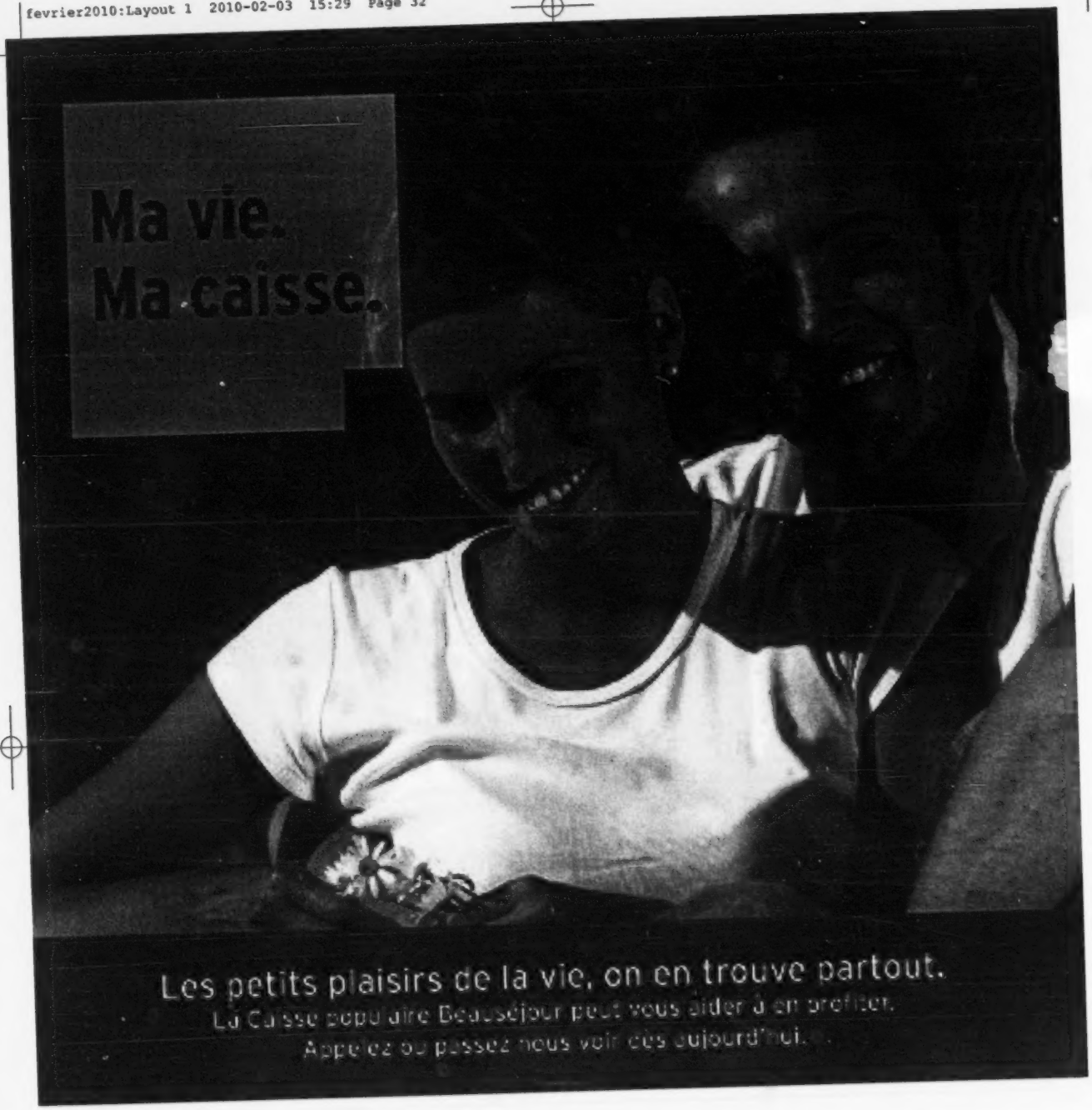
1012 rue Prospect, Suite G

www.fredericktondentalcentre.ca

Centre dentaire de Fredericton
Dr Jean-Guy Violette
Dre Chantal Sivret



fevrier2010:Layout 1 2010-02-03 15:29 Page 32



Fredericton
198, rue Regent 458-8828

Moncton
305, rue St-Georges
35, avenue Morton 870-6000

www.acadie.com

Caisse populaire Beauséjour

plus haut, plus loin, ensemble